วัดดอนเมือง
พระอารามหลวงชั้นตรี

พิมพ์แจกเป็นธรรมบรรณาการ
เนื่องในงานถวายผ้าพระกฐินพระราชทานกองทัพอากาศ

ณ วัดดอนเมือง พระอารามหลวง
เขตดอนเมือง กรุงเทพมหานคร
๒๗ ตุลาคม ๒๕๔๘

วัดดอนเมือง
พระอารามหลวงชั้นตรี

พิมพ์แจกเป็นธรรมบรรณาการ

เนื่องในงานถวายผ้าพระกฐินพระราชทานกองทัพอากาศ

ณ วัดดอนเมือง

เขตดอนเมือง กรุงเทพมหานคร

๒๗ ตุลาคม ๒๕๔๘

พระราชวิสุทธิมงคล(หลวงพ่อแคล้ว)

เจ้าคณะเขตดอนเมือง

เจ้าอาวาสวัดดอนเมือง จล.

ที่ กห ๐๖๑๒.๒(๕)/๑๐๒

กองอนุศาสนาจารย์
กรมยุทธศึกษาทหารอากาศ

๒๐ กันยายน ๒๕๔๘

เรื่อง ขอแจ้งกำหนดวันถวายผ้าพระกฐินพระราชทาน

นมัสการ เจ้าอาวาสวัดดอนเมือง

๑. ตามอนุมัติผู้บัญชาการทหารอากาศ เมื่อ ๓๐ สิงหาคม ๒๕๔๘ ท้ายหนังสือคณะอนุกรรมการจัดงานทอดกฐิน กองทัพอากาศ ปี ๒๕๔๘ ให้ กองทัพอากาศ ถวายผ้าพระกฐินพระราชทาน ณ วัดดอนเมือง เขตดอนเมือง กรุงเทพมหานคร ในวันพฤหัสบดีที่ ๒๗ ตุลาคม ๒๕๔๘ เวลา ๑๔.๐๐ น. นั้น

๒. เพื่อให้การดำเนินการเป็นไปด้วยความเรียบร้อย จึงขอแจ้งกำหนดวันถวายผ้าพระกฐินพระราชทาน ตามข้อ ๑

จึงนมัสการมาเพื่อทราบ เพื่อจักได้ดำเนินการต่อไป

ขอนมัสการด้วยความเคารพอย่างสูง

นาวาอากาศเอก

(เกษม แก้ววิเศษ)

ผู้อำนวยการกองอนุศาสนาจารย์ กรมยุทธศึกษาทหารอากาศ

กองอนุศาสนาจารย์
โทร. ๐ ๒๕๓๔ ๒๙๕๗ - ๕๙
โทรสาร ๐ ๒๕๓๔ ๒๙๕๙

(สำเนา)

คำสั่งกองทัพอากาศ

(เฉพาะ)

ที่ ๓๔๗

เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินการทอดกฐิน ทอ.ปี ๔๘

ด้วย ในเทศกาลกฐิน ปี ๔๘ ทอ. จะได้นำผ้าพระกฐินพระราชทานไปทอดถวายแด่ชุมนุมสงฆ์ วัดดอนเมือง เขตดอนเมือง กรุงเทพมหานคร และจะนำผ้ากฐินสามัคคี ทอ. ไปถวายพระสงฆ์จำพรรษา ณ วัดลาดสนุ่น อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี

เพื่อให้การดำเนินการทอดกฐิน ทอ. ปี๔๘ เป็นไปด้วยความเรียบร้อย จึงให้มีผู้ตำแหน่งต่อไปนี้ เป็นคณะกรรมการดำเนินการ คือ:-

๑.	ผช.ผบ.ทอ.	เป็นประธานกรรมการ
๒.	ผบ.บยอ.	เป็นรองประธานกรรมการ
๓.	ผบ.บนอ.	เป็นรองประธานกรรมการ
๔.	ผบ.บศอ.	เป็นรองประธานกรรมการ
๕.	จก.ยศ.ทอ.บศอ.	เป็นรองประธานกรรมการ
๖.	ปช.ทอ. หรือผู้แทน	เป็นกรรมการ
๗.	ผบ.ศวอ.ทอ. หรือผู้แทน	เป็นกรรมการ
๘.	จก.คปอ.บยอ. หรือผู้แทน	เป็นกรรมการ
๙.	ผบ.อย.บยอ. หรือผู้แทน	เป็นกรรมการ
๑๐.	จก.ชอ.บนอ. หรือผู้แทน	เป็นกรรมการ

๑๑. จก.พอ.บนอ. หรือผู้แทน เป็นกรรมการ

๑๒. ผบ.สอส.บศอ. หรือผู้แทน เป็นกรรมการ

๑๓. ผบ.รร.นอ.บศอ. หรือผู้แทน เป็นกรรมการ

๑๔. ลก.ทอ. หรือผู้แทน เป็นกรรมการ

๑๕. จก.สบ.ทอ. หรือผู้แทน เป็นกรรมการ

๑๖. จก.กพ.ทอ. หรือผู้แทน เป็นกรรมการ

๑๗. จก.ขว.ทอ. หรือผู้แทน เป็นกรรมการ

๑๘. จก.ยก.ทอ. หรือผู้แทน เป็นกรรมการ

๑๙. จก.กบ.ทอ. หรือผู้แทน เป็นกรรมการ

๒๐. จก.จร.ทอ. หรือผู้แทน เป็นกรรมการ

๒๑. ผอ.สท.ทอ หรือผู้แทน เป็นกรรมการ

๒๒. จก.กร.ทอ. หรือผู้แทน เป็นกรรมการ

๒๓. จก.กง.ทอ. หรือผู้แทน เป็นกรรมการ

๒๔. จก.สก.ทอ. หรือผู้แทน เป็นกรรมการ

๒๕. ผอ.สตช.ทอ. หรือผู้แทน เป็นกรรมการ

๒๖. ผบ.ดม. หรือผู้แทน เป็นกรรมการ

๒๗. ผบ.พล.บ. ๑ บยอ. หรือผู้แทน เป็นกรรมการ

๒๘. ผบ.พล.บ.๒ บยอ. หรือผู้แทน เป็นกรรมการ

๒๙. ผบ.พล.บ. ๓ บยอ. หรือผู้แทน เป็นกรรมการ

๓๐. ผบ.พล.บ. ๔ บยอ. หรือผู้แทน เป็นกรรมการ

๓๑. ผบ.รร.การบิน บยอ. หรือผู้แทน เป็นกรรมการ

๓๒. ผอ.ศกบ.บนอ. หรือผู้แทน เป็นกรรมการ

๓๓. จก.ส.ทอ.บนอ. หรือผู้แทน เป็นกรรมการ

๓๔. จก.สพ.ทอ.บนอ. หรือผู้แทน เป็นกรรมการ

๓๕. จก.ลวอ.บนอ. หรือผู้แทน เป็นกรรมการ

๓๖. จก.อท.ทอ.บนอ. หรือผู้แทน เป็นกรรมการ

๓๗. จก.พธ.ทอ.บนอ. หรือผู้แทน เป็นกรรมการ

๓๘. จก.ชย.ทอ.บนอ. หรือผู้แทน เป็นกรรมการ

๓๙. จก.ขส.ทอ.บนอ. หรือผู้แทน เป็นกรรมการ

๔๐. ผบ.บน.๖ พล.บ.๑ บยอ. หรือผู้แทน เป็นกรรมการ

๔๑. ผอ.กอศ.ยศ.ทอ.บศอ. เป็นกรรมการ และเลขานุการ

๔๒. รอง ผอ.กสค.สก.ทอ. เป็นกรรมการ และผช.เลขานุการ

๔๓. รอง ผอ.กอศ.ยศ.ทอ.บศอ. เป็นกรรมการ และผช.เลขานุการ

ให้คณะกรรมการฯ พิจารณากำหนดรายละเอียดการจัดงานแล้วรายงานให้ทราบเพื่อจะได้สั่งการให้ นกข. ดำเนินการต่อไป

ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

สั่ง ณ วันที่ ๕ สิงหาคม พ.ศ.๒๕๔๘

(ลงชื่อ) พล.อ.อ.เฉลิม ชุ่มชื่นสุข

(เฉลิม ชุ่มชื่นสุข)

รอง ผบ.ทอ. ทำการแทน

ผบ.ทอ.

ยอดเงินบริจาคในการทอดกฐินของกองทัพอากาศ
ณ วัดดอนเมือง กรุงเทพมหานคร

๑.	พ.ศ. ๒๔๙๙	จำนวนเงิน	๑๙,๖๗๕.๗๐	บาท
๒.	พ.ศ. ๒๕๐๐	"	๒๔,๙๘๖.๗๐	"
๓.	พ.ศ. ๒๕๐๑	"	๑๙,๗๗๙.๕๐	"
๔.	พ.ศ. ๒๕๐๒	"	๒๒,๓๖๙.๙๕	"
๕.	พ.ศ. ๒๕๐๓	"	๓๐,๐๐๐.๐๐	"
๖.	พ.ศ. ๒๕๐๔	"	๓๐,๐๐๐.๐๐	"
๗.	พ.ศ. ๒๕๐๕	"	๒๐,๐๑๓.๐๔	"
๘.	พ.ศ. ๒๕๐๖	"	๒๒,๗๐๕.๒๖	"
๙.	พ.ศ. ๒๕๐๗	"	๓๙,๗๔๓.๑๒	"
๑๐.	พ.ศ. ๒๕๐๘	"	๓๙,๙๘๗.๕๕	"
๑๑.	พ.ศ. ๒๕๐๙	"	๓๗,๙๔๔.๓๓	"
๑๒.	พ.ศ. ๒๕๑๐	"	๓๔,๐๗๓.๙๑	"
๑๓.	พ.ศ. ๒๕๑๑	"	๖๑,๐๒๓.๓๑	"
๑๔.	พ.ศ. ๒๕๑๒	"	๔๔,๒๔๕.๐๖	"
๑๕.	พ.ศ. ๒๕๑๓	"	๔๕,๔๘๔.๖๘	"
๑๖.	พ.ศ. ๒๕๑๔	"	๕๙,๐๔๗.๗๕	"
๑๗.	พ.ศ. ๒๕๑๕	"	๕๙,๐๔๗.๗๕	"
๑๘.	พ.ศ. ๒๕๑๖	"	๖๙,๘๔๗.๓๕	"

๑๙.	พ.ศ. ๒๕๑๗	จำนวนเงิน	๗๒,๑๓๑.๕๐	บาท
๒๐.	พ.ศ. ๒๕๑๘	”	๙๔,๗๒๖.๑๒	”
๒๑.	พ.ศ. ๒๕๑๙	”	๑๑๔,๔๙๗.๔๕	”
๒๒.	พ.ศ. ๒๕๒๐	”	๑๔๕,๙๕๗.๓๖	”
๒๓.	พ.ศ. ๒๕๒๑		๑๒๐,๔๕๗.๔๕	”
๒๔.	พ.ศ. ๒๕๒๒	”	๑๕๘,๙๑๐.๔๕	”
๒๕.	พ.ศ. ๒๕๒๓	”	๒๑๒,๙๔๔.๓๙	”
๒๖.	พ.ศ. ๒๕๒๔	”	๒๑๗,๓๕๐.๐๐	”
๒๗.	พ.ศ. ๒๕๒๕	”	๒๖๔,๗๗๘.๙๙	”
๒๘.	พ.ศ. ๒๕๒๖	”	๓๘๑,๕๒๑.๓๘	”
๒๙.	พ.ศ. ๒๕๒๗	”	๓๐๘,๖๓๘.๒๕	”
๓๐.	พ.ศ. ๒๕๒๘	”	๒๙๒,๖๙๔.๒๐	”
๓๑.	พ.ศ. ๒๕๒๙	”	๓๑๗,๓๕๐.๒๐	”
๓๒.	พ.ศ. ๒๕๓๐	”	๓๑๑,๗๔๕.๗๓	”
๓๓.	พ.ศ. ๒๕๓๑	”	๓๖๐,๔๕๐.๕๒	”
๓๔.	พ.ศ. ๒๕๓๒	”	๔๒๔,๗๒๒.๕๑	”
๓๕.	พ.ศ. ๒๕๓๓	”	๓๘๗,๓๗๕.๖๗	”
๓๖.	พ.ศ. ๒๕๓๔	”	๓๐๕,๖๐๖.๖๙	”
๓๗.	พ.ศ. ๒๕๓๕	”	๓๓๘,๗๖๘.๑๐	”
๓๘.	พ.ศ. ๒๕๓๖	”	๓๕๔,๑๕๖.๖๑	”
๓๙.	พ.ศ. ๒๕๓๗	”	๓๖๒,๙๘๖.๒๐	”
๔๐.	พ.ศ. ๒๕๓๘	”	๔๑๐,๗๑๔.๗๖	”

๔๑.	พ.ศ. ๒๕๓๙	จำนวนเงิน	๔๔๗,๙๑๙.๖๒	บาท
๔๒.	พ.ศ. ๒๕๔๐	"	๔๓๗,๒๓๑.๙๘	"
๔๓.	พ.ศ. ๒๕๔๑	"	๖๒๘,๓๓๑.๑๗	"
๔๔.	พ.ศ. ๒๕๔๒	"	๗๐๖,๑๖๖.๔๑	"
๔๕.	พ.ศ. ๒๕๔๓	"	๖๒๗,๔๓๓.๓๘	"
๔๖.	พ.ศ. ๒๕๔๔	"	๖๔๕,๙๐๖.๗๕	"
๔๗.	พ.ศ. ๒๕๔๕	"	๖๗๖,๕๘๗.๙๙	"
๔๘.	พ.ศ. ๒๕๔๖	"	๖๘๔,๘๕๐	"
๔๙.	พ.ศ. ๒๕๔๗	"	๗๘๖๔๐๙.๒๖	-

ไม่รู้จริง อย่าวิจารณ์
ไม่รู้การ อย่านิเทศ
ไม่รู้เหตุ อย่าบอกผล

สารบัญ

หัวข้อธรรมเรื่อง **หน้า**

ของดีจากหลวงพ่อชา	๑
การเข้าสู่หลักธรรม	๒
- ธรรมปฏิสันถาร	๑๘
- ปุจฉา วิสัชนา	๑๙
ทางสายกลาง	๒๒
การปล่อยวาง	๓๕
ความดับทุกข์	๕๗

ใจเอ๋ยใจ ทำไม เจ้าจึงโกรธ
ให้เป็นโทษ เป็นทุกข์ ไม่สุกใส
โกรธโกรธเขา แล้วเรา จะได้อะไร
มีแต่ไฟ ไหม้อก นรกทั้งเป็น

คำอนุโมทนา

คำว่า "ทอดกฐิน" คำเดียว มีความหมายที่ลึกซึ้งหลายประการ คือมีความหมายถึงประเพณี จารีตประเพณี วัฒนธรรมแห่งเทศกาล การทำบุญ การบำเพ็ญบารมี (ทานบารมีเป็นต้น) การรวมพลังสามัคคี การอุปถัมภ์บำรุงพระพุทธศาสนา ทั้งในส่วนที่เป็นศาสนพิธี การอุปถัมภ์บำรุงพระพุทธศาสนา ทั้งในส่วนที่เป็นศาสนพิธี ศาสนบุคคล และศาสนธรรม และเป็นการบำเพ็ญบุญพิเศษอันเนื่องด้วยจำกัดโดยกาลเวลา คือทำบุญทอดกฐินได้เฉพาะวันแรม ๑ ค่ำ เดือน ๑๑ ถึงวันเพ็ญเดือน ๑๒ อันเป็นวันลอยกระทง เพราะฉะนั้นเลยวันลอยกระทงไปแล้ว ใครแจกซองฎีกาไปทอดกฐินที่วัดไหน ไม่ต้องควักเงินใส่ซองไปกับเขานะ

พูดถึงการทอดกฐินที่วัดดอนเมือง ตั้งแต่เป็นวัดราษฎร์เล็กๆ ปลายทุ่งนาจนกระทั่งมีสถานะเป็นพระอารามหลวง กองทัพอากาศ มีศรัทธามั่นคงแน่นอนสืบเนื่องตลอดมาเป็นเวลาหลายสิบปี ตั้งแต่อดีตจนกระทั่งปัจจุบันนี้ แม้จะเปลี่ยนผู้บัญชาการทหารอากาศมาหลายท่านแล้ว จนกระทั่งถึงผู้บัญชาการทหารอากาศท่านปัจจุบัน คือพลอากาศเอกชลิต พุกผาสุข กองทัพอากาศก็ยังทอดกฐินที่วัดดอนเมืองเป็นประจำเช่นเดิม

ขอขอบคุณและอนุโมทนาต่อกองทัพอากาศ รวมทั้งทายกทายิกา วัดดอนเมือง และพ่อค้าประชาชนทั่วไป ที่ร่วมศรัทธาสามัคคีร่วมทอดกฐินที่วัดดอนเมือง ด้วยผลบุญอันมหาศาลที่ต่อเนื่องและยาวนานนี้ จงดลบันดาลให้

ท่านที่มีทุกข์ จงพ้นทุกข์ ท่านที่มีสุข จงมีสุขยิ่งขึ้น ท่านที่มีความยากจน จงพ้นจากความยากจน ท่านที่มีโรคเบียดเบียน จงไร้โรคเบียดเบียนที่ท่านอับยศตำแหน่ง จงมียศตำแหน่งสูงขึ้น โดยทั่วหน้ากันทุกท่านเทอญ.

(พระราชวิสุทธิมงคล)

เจ้าคณะเขตดอนเมือง

เจ้าอาวาสวัดดอนเมือง พระอารามหลวง

ของดีจาก

หลวงพ่อชา (พระโพธิญาณเถร)

วัดหนองป่าพง

อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี

การเข้าสู่หลักธรรม

เอาละ ให้ตั้งใจฟัง มีอะไรขัดข้องไหม มีอะไรไหม ง่วงไหม

การฟังธรรมนั้นก็เพื่อความเข้าใจในธรรมะ แล้วก็จะต้องนำไปปฏิบัติให้ไปถึงในสิ่งที่เรามีความมุ่งหมาย อย่าเข้าใจว่าพอฟังธรรมแล้วก็จะดีเลยทีเดียว ในการฟังธรรมนั้น พื้นฐานเป็นสิ่งที่สำคัญมาก คือจะต้องประกอบไปด้วยสถานที่ ประกอบไปด้วยเวลา ประกอบไปด้วยบุคคล และประกอบไปด้วยธรรมะ

อย่างสถานที่ในวัดของเรานี้มันเป็นป่า มันมีความสงบ เมื่อพูดอะไรออกไป ก็ไม่มีอะไรเข้ามาแทรก มันเป็นสถานที่อันสมควร ส่วนสถานที่อันไม่สมควร เช่น คนร้องเพลงก็ร้องเพลงไป คนเล่นก็เล่นไป มันก็วุ่นวาย จะเอาพระไปพูดตรงนั้นก็ไม่สมควร หลวงพ่อเคยไปงานมงคล แต่ไม่ใช่งานมงคลหรอก เป็นงานอมงคลเสียมากกว่า พอจะให้

รับศีลให้ฟังเทศน์ เขาก็ไม่สนใจในศีลในเทศน์ คนเล่นก็เล่นคนกินเหล้าก็กินสารพัดอย่าง มานิมนต์พระไปเทศน์ตรงนั้นก็เรียกว่าสถานที่ไม่สมควร บุคคลนั้นก็ไม่สมควร ไม่ควรจะวางธรรมเทศนาในที่ตรงนั้น

ในการฟังธรรมนั้นให้เราเป็นผู้ฟัง เพราะอะไร ? เพราะเรายังไม่รู้ชัดก็ต้องเป็นผู้ฟัง ฟังไปเถอะ ฟังแล้วก็เอาไปพิจารณา อย่าเพิ่งเข้าใจว่ามันถูกแน่นอน และอย่าเพิ่งเข้าใจว่ามันผิด ให้ฟังแล้วเอาไปกลั่นไปกรองเสียก่อน คือเอาไปภาวนา เอาไปพิจารณา เราเรียกว่า ภาวนาในภาษาธรรมะ ภาษาโลกก็เรียกว่า พิจารณา เมื่อมาเข้าถึงธรรมะท่านก็เรียกว่า ภาวนา ภาวนาหมายถึง ทำให้มันถูกขึ้นทำให้มันดีขึ้น ทีนี้เมื่อเราจะฟังธรรมเทศนานั้นก็เหมือนประหนึ่งว่าจะย้อมผ้า โดยปกติเราก็ต้องเอาผ้าไปฟอกไปซักให้มันสะอาดแล้วจึงเอามาย้อมด้วยสีที่เราชอบ ไม่ใช่เราไปเห็นสีมันสวยเราชอบ ก็จะเอามาย้อมผ้าของเราให้มันสวย แต่ผ้าที่จะย้อมไม่ได้ฟอกได้ซัก เราก็เอามาย้อมเลยอย่างนั้นมันก็ไม่สวย เพราะผ้ามันไม่ดี มันไม่สะอาด การที่เราจะเข้าสู่หลักธรรมก็ต้องเป็นอย่างนั้น ต้องทำใจให้สะอาดเป็นพื้นฐาน อย่างเช่นที่หลวงพ่อให้ถึงพระรัตนตรัยเสียก่อน แล้วก็มาสมาทานศีล แล้วจึงมาฟังธรรมอย่างนี้

(๑) เบื้องต้นให้มีพระรัตนตรัยเป็นรากฐาน

การให้ถึงพระรัตนตรัย ก็คือ การให้ถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ พระพุทธคืออะไร พระพุทธก็คือ “ผู้รู้” รู้อะไร รู้ความจริง ความจริงคืออะไร ความจริง ก็คือ ธรรมะ ส่วนพระสงฆ์ก็คือ ผู้ประพฤติปฏิบัติตามธรรมะ ที่พระศาสดาได้ตรัสรู้แล้วว่าเป็นความจริง ฉะนั้นนั่งอยู่แถว ๆ นี้ก็เป็นพระสงฆ์ได้ทั้งนั้นแหละ มันไม่ได้หมายถึง เครื่องแต่งตัว แต่มันหมายถึงผู้ปฏิบัติตามธรรมะ ปฏิบัติตามความจริงนั้น รวมเรียกว่า พระรัตนตรัย คือ พระพุทธหนึ่ง พระธรรมหนึ่ง พระสงฆ์หนึ่ง ท่านให้ถือว่าเป็นที่พึ่งที่ระลึกยิ่งกว่าอะไรทั้งนั้น อย่างพ่อแม่ของเราเป็นผู้เลี้ยงเรามา เราก็เคารพบูชาพ่อแม่ของเรา แต่ก็ต้องไม่ยิ่งไปกว่าพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เพราะว่าพ่อแม่ของเราก็ยังมีความเห็นผิดมากอยู่ ถ้าจูงเราเข้าป่า เราจะทำอย่างไร แต่เราก็ไม่ได้ดูถูกพ่อแม่ของเรา

ถ้าจะว่าไปแล้ว พระพุทธก็ดี พระธรรมก็ดี พระสงฆ์ก็ดี นี่เป็นชื่อของผู้ประกาศความจริงเท่านั้นแหละ ความจริงถ้าย่อลงมาแล้วก็คือ ท่านให้เชื่อ กรรม คือการกระทำของเรา เราจะกระทำทางกาย ทางวาจา ทางใจ เฉพาะอะไรที่มันไม่เป็นโทษ ปราศจากโทษทั้งหมดถึงแม้ว่ามันจะมีอะไรหลาย ๆ อย่างในโลกที่ว่ามันน่าอัศจรรย์ก็ดี ที่น่าเลื่อมใสก็ดี น่าอะไรต่าง ๆ ก็ดี อันนี้ก็ตามใจมันเถอะ แต่พระพุทธเจ้า

ของเราท่านก็ว่า กรรมเป็นแดนเกิด กรรมเป็นเผ่าพันธุ์ กรรมเป็นที่พึ่งอาศัย ถ้าเรากระทำทางกาย ก็เรียกว่า กายกรรม กระทำทางวาจา ก็เรียกว่า วจีกรรม กระทำทางใจ ก็เรียกว่า มโนกรรม ท่านให้เชื่ออันนี้ คือ เชื่อในการกระทำของเรา

บางคนเป็นผู้มาปฏิบัติธรรม ฟังธรรม เข้าวัดเข้าวา แต่เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจ บางทีก็ไปหาหมอดู จะไปดูว่ามันจะเป็นอะไรไหม หมอดูก็ทายว่าปีนี้ระวังนะ ไปรถให้ระวัง ไปเรือก็ให้ระวัง ระวังอุบัติเหตุนะ เราก็กลัว กลัวจะเป็นอย่างนั้น กลัวจะเป็นอย่างนี้สารพัดอย่าง บางคนเมื่อจะออกจากบ้าน หรือจะออกเดินทาง ก็ว่าจะไปวันไหนดีจะต้องไปหาหมอว่าจะออกวันไหนเวลาเท่าไร บางทีหมอก็ว่าคุณอย่าไปเลยไม่ดี เราก็เลยกลับบ้าน นี่เรียกว่าไม่เชื่อมั่นในตัวเอง ไม่เชื่อมั่นในคุณพระรัตนตรัย ไปเชื่อหมอดู อย่างพวกเราบางคนมาอยู่อุบลฯจะไปกรุงเทพฯ ก็มาหาหลวงพ่อ

"หลวงพ่อครับ เดินทางวันไหนจะดีครับ"

"ถ้าเดินดีมันก็ดีทุกวันนั่นแหละ"

คือ ถ้าเราดีมันก็ดีทุกวัน แต่นี่พอเจอหน้ากันก็ต้องเลี้ยงต้องกินเหล้าเมายากัน เมื่อไปมันก็เลยไม่ดี ขับรถมันก็จะตกถนน ถ้าเราทำดี

แล้วมันจะเป็นอะไร เราเชื่อการกระทำของเรา อันอื่นจะมาทำให้เราเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ไม่มีหรอก

เราทั้งหลายต้องมีความเชื่อมั่นในการกระทำของเรา ไม่มีความลังเลสงสัยในพระรัตนตรัย อย่าถือมงคลตื่นข่าว มงคลตื่นข่าวนั้นมันเป็นอมงคล เขาว่ามันเป็นอย่างนั้น เขาว่ามันเป็นอย่างนี้สารพัดอย่าง บางทีก็ว่าต้องไปเอาน้ำในสระตรงนั้นมานะ เลยวุ่นไปหากัน จนน้ำในสระเป็นเลนหมด เอากันอยู่นั่นแหละ นี่มันตื่น พระพุทธองค์ท่านสอนให้เป็นคน “นิ่งอยู่ด้วยปัญญา” ใครเขาจะว่าอันนั้นมันเป็นอย่างนั้น อันนี้มันเป็นอย่างนี้ก็ให้ฟังไว้ก่อน การทำจิตใจอย่างนี้ท่านเรียกว่า “ทำให้มันแยบคาย” มันก็จะเกิดความเชื่อมั่นในพระรัตนตรัย ไม่มีความลังเลสงสัย มิฉะนั้นก็จะไม่รู้จักความจริง ไม่รู้ว่าจะเอาอย่างไรกันแน่ การมีพระรัตนตรัยเป็นรากฐานเป็นที่พึ่งของเรา จะทำให้ใจของเราแน่วแน่ใครจะว่าอย่างไรก็ช่าง เราทำดีเท่านั้นแหละ ไม่ต้องลังเลสงสัย การที่ไม่ลังเลสงสัยนี่แหละ เรียกว่า มันเดินอยู่เรื่อยไป แต่ถ้ามีความสงสัยแล้ว มันก็จะกลับไปกลับมา กลับมากลับไป วุ่นวายอยู่ตรงนั้น

(๒) สมาทานศีลเป็นคุณสมบัติ

เมื่อถึงพระรัตนตรัยแล้วก็มาสมาทานรับศีล ผิดศีลมันดีไหม เราลองคิดดูให้ละเอียด อย่าเข้าข้างเราเข้าข้างใคร การไม่เบียดเบียนตน

ไม่เบียดเบียนคนอื่น ไม่เบียดเบียนสัตว์ มันดีไหม การไม่ขโมยของคนอื่นนั้นมันดีไหม ให้เราคิดดูเท่านี้ก็รู้ และพวกที่มีครอบครัวแล้วนั้นอยู่ในวงจำกัดของเรามันดีไหม หรืออยู่นอกวงมันดี ดูเท่านี้ก็พอแล้ว ไม่ต้องไปคิดไกล ถามดูง่าย ๆ และมุสา การพูดโกหก นั้นมันดีไหม คิดให้มันซึ้ง ๆ เข้าทางธรรมะอย่าไปเข้าข้างเรา ไม่ต้องไปศึกษาอะไรมาก ข้อที่ห้า เครื่องมึนเมา คนที่ปราศจากเครื่องมึนเมามันดีไหม อย่าเข้าข้างเจ้าของนะ ทั้งหมดนี้เรียกว่า เป็นคุณสมบัติของมนุษย์ ถ้าหากว่าใครมีคุณสมบัติทั้งห้าประการนี้ เราก็ไม่ต้องไปถามใครหรอกว่าฉันเป็นอะไร

อย่างพระสงฆ์ พระสงฆ์ท่านเป็น สุปฏิปันโน อุชุปฏิปันโน ญายปฏิปันโน สามีจิปฏิปันโน

ที่ว่า สุปฏิปันโน ก็คือ ผู้ปฏิบัติดี ดีกาย ดีวาจา ดีใจ เป็นคุณสมบัติของท่าน เป็นคุณสมบัติของพระสงฆ์ เราก็เลยเรียกผู้นั้นว่า "พระสงฆ์"

อุชุปฏิปันโน คือ ผู้ปฏิบัติตรง ตรงกาย ตรงวาจา ตรงใจ ด้วยธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า อันนี้ก็เป็นคุณสมบัติของพระ

ญายปฏิปันโน คือการปฏิบัตินั้นเป็นการปฏิบัติไม่ลวงโลก ปฏิบัติตามสัจธรรม ถ้าหากว่าเป็นสัจธรรมแน่นอนแล้ว ใครจะว่าดีว่า

ชั่วก็ช่างเถอะ เราทำของเราไปเรื่อย ๆ บางทีเขาก็บอกว่า โอ้ย ! ท่านอย่าไปทำเลย เดี๋ยวนี้โลกเขาไม่ทำอย่างนั้นหรอก เราก็ไม่ได้หวั่นไหวไปตามเขา

สามีจิปฏิปันโน คือ ปฏิบัติเอาศีล สมาธิ ปัญญา คำสอนของพระมาเป็นใหญ่ สิ่งเหล่านี้เป็นคุณสมบัติของพระสงฆ์ ที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ญาติโยมพวกเราทั้งหลายก็เหมือนกัน ต้องมีคุณสมบัติอย่างนี้ จะทำอะไร ๆ ก็ให้ตรวจดูพื้นฐานนี้เสียก่อน อันนี้เรื่องพระรัตนตรัยต้องมีคุณสมบัติอย่างนี้

(๓) ฝึกปฏิบัติอบรมจิต

ส่วนเรื่องการปฏิบัตินั้น ทุกวันนี้มันยิ่งไปกันใหญ่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งพวกเราที่มาเที่ยวมาสนใจในการปฏิบัติ ได้ไปพบหลาย ๆ แห่ง ไปพบอาจารย์นี้ท่านก็ว่าให้ทำอย่างนั้น ไปพบอาจารย์นั้นท่านก็ว่าให้ทำอย่างนี้ เลยวิ่งตลอดเวลาเลย คือ มันไม่เชื่อมั่น มันไม่เข้าใจ การปฏิบัติกรรมฐานอย่างน้อยมันก็มีตั้งสี่สิบข้อ เราไปเรียนกัน มันก็หลายเกินไป เลยไม่รู้จะทำอะไร ยกพุทโธ ๆๆ ขึ้นมาภาวนา ใจมันก็ไม่สงบ ก็ไปดึงอันอื่นมาทำอีก เอาอันโน้นบ้างอันนี้บ้าง เลยวุ่นไปหมด ไม่รู้เรื่อง ก็เลยเลิก อย่างนี้ก็มี ฉะนั้น การทำกรรมฐานจึงต้องมาทำความ

เข้าใจกันเสียก่อนว่า ทำไปทำไม ทำให้มันเกิดอะไร มันมีประโยชน์อะไรไหม

การทำกรรมฐานนี้ก็คือ มาฝึกจิตของเรานั่นเอง เพื่อให้รู้จักจิตใจของเรา เพราะจิตของเราเกิดขึ้นมาไม่เคยได้ฝึก ปล่อยตามใจของมัน เมื่อมันโมโหก็ปล่อยตามใจของมัน เมื่อมันโกรธใครก็ปล่อยตามเรื่องของมัน เราเป็นเด็ก ๆ เกิดมาเป็นลูกของพ่อแม่ พ่อแม่ก็ยิ่งปล่อยตามใจ ไม่เคยรู้จิตไม่เคยฝึกจิต เราจึงมาทำกรรมฐาน มาฝึกจิตรู้จัก ที่จะอบรมจิตของเรา เรียกว่ามาปฏิบัติธรรม

แต่ใจของเรานั้นมันเร็ว เร็วที่สุด เร็วกว่าสิ่งทั้งหลายทั้งนั้น เมื่อเรามาทำกรรมฐาน มันจึงไม่ค่อยสงบ ความสงบมันจะเกิดขึ้นตรงไหน ความสงบนี้มันจะเกิดขึ้นระยะที่เราปล่อยวาง ถ้าเราตึงเครียดเมื่อไร มันจะมีแต่เรื่องวุ่นวาย ไม่มีความสงบภายในจิต ดูอย่างพระอานนท์ท่านเป็นผู้รู้ธรรมะมากที่สุด เมื่อจะเอาจริง ๆ ก็เลยไม่รู้ว่าจะเอาตรงไหน อันนั้นมันก็ดี อันนี้มันก็ดี เลยดีกันทั้งคืน ยิ่งตอนเช้าพรุ่งนี้เขาจะเรียกพระอรหันต์ทำการสังคายนารวมทั้งพระอานนท์ด้วย ก็ยิ่งร้อนใจยังมีเวลาอีกคืนเดียวเท่านั้น ก็เลยเร่งเต็มที่อยากจะเป็นพระอรหันต์ แต่ยิ่งทำก็ยิ่งไปกันใหญ่ จวนจะสว่างอยู่แล้ว ก็ว่า "เอ เรานี่มันตึงเครียดไปละมั้งนี่" เหนื่อยก็เหนื่อย ง่วงก็ง่วง ก็เลยจะพักผ่อนสักระยะหนึ่ง

พอท่านทอดอาลัยเอนกายนอน มีตัวรู้อันเดียว พอจิตมันวางปุ๊บเท่านั้นแหละ มันเร็วที่สุด พระอานนท์ท่านตรัสรู้เวลานั้นในเวลาที่ว่าง พวกเราลองดูซิ ไปนั่งกรรมฐาน กัดฟันเข้า ! ขัดสมาธิยันเลย ตายเป็นตาย เหงื่อมันไหลแหมะ ๆ ความสงบไม่ใช่มันอยู่ตรงนั้น ความสงบนั้นมันอยู่ที่พอดี ๆ มันจะดีขนาดไหนมันก็ไม่สงบ ถ้ามันดีเกินดี มันไม่ดีพอดี มันเกินไป มันดีไม่พอ ดีขนาดไหนก็ให้พอดี มันถึงดี ดีเกินดีมันไม่ดีหรอก ให้พวกเราเข้าใจอย่างนั้น แต่คนเราตัณหามันก็ว่า ต้องทำอย่างเฉียบขาด ไปนั่งกัดฟันลองดูซิ ไม่มีทางหรอก วุ่นตลอดเวลา

(๔) สงบความคิดด้วยสมถะ

เรื่องกรรมฐานนี้มันอยู่ด้วยอารมณ์ คือให้มี "อารมณ์อันเดียว" อย่างเช่น เราจะดูลมหายใจเข้าออก ก็ให้จิตกำหนดอยู่กับอารมณ์นี้ เราอยู่ในโลก มันหลากอารมณ์เกินไป เดี๋ยวจะเอาอันนั้นอันนี้ไม่มีจบจึงวุ่นวาย จิตไม่สงบ ทีนี้ท่านว่ามันเกิดกับอารมณ์มันอยู่ด้วยอารมณ์เราก็เลยเอา "อารมณ์อันเดียว" เล่นอันเดียวอย่าไปเล่นอันอื่น เรียกว่าอารมณ์กรรมฐาน เช่น หายใจออก หายใจเข้า หายใจออก หายใจเข้า หรือให้เข้าพุท ออกโธ ก็ได้ พุทโธ ๆ ๆ หรือว่าเข้าออกจะไม่ว่าพุทโธก็ได้ เมื่อเข้ามันก็ "พุท" เอง เมื่อออกมันก็ "โธ" เอง มันได้ความว่าเมื่ออาการของลมมันเข้าเราก็รู้จัก เมื่อมันออกเราก็รู้จัก คือเป็นผู้รู้ มัน

เข้าเราก็รู้ มันออกเราก็รู้ ตรงรู้นี่แหละมันเป็นพุทโธอยู่แล้ว ไม่ต้องว่า พุท ไม่ต้องว่า โธ ไม่ต้องว่าพุท ไม่ต้องว่า โธ มันก็ขี้เกียจ จะว่าอีกนั่นแหละ เข้าใจไหม ? หรืออย่าง ยุบหนอ พองหนอ อันนี้ก็ถูกเหมือนกัน แต่เราจะไม่ต้องว่ายุบหนอพองหนอก็ได้ เราหายใจออกมันก็ยุบเอง หายใจเข้ามันก็พองเอง มันไม่ต้องไปว่ายุบว่าพอง ที่เราว่ายุบว่าพอง คือ ให้มันออกเสียงในใจสักหน่อยมันจะได้ตั้งใจขึ้นมา ความเป็นจริงมันยุบมันพองของมันเองอยู่แล้ว แต่เราก็เอาคำว่า ยุบหนอ พองหนอ เสริมเข้ามาอีกไม่มีผิด อันนี้ก็ไม่มีผิด แต่รวมแล้วก็คือให้เข้าก็รู้ ออกก็รู้ ตามสบายของมันเท่านั้นแหละ ไม่ต้องไปคิดอะไรมากมาย อย่าไปคิดว่าเมื่อไรหนอมันจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ มันจะวุ่นวาย ให้เราตั้งสติขึ้นให้มันจดจ่ออยู่ในอารมณ์นั้น จนใจมันผ่องใส ไม่มีง่วงเหงา ไม่มีเหน็ดเหนื่อย ให้มันเห็นชัดอยู่อย่างนั้น

เมื่อเราจะฝึกจิตอย่างนี้นั้น เรารู้ไหมว่าจิตของเราคืออะไร อยู่ตรงไหน ถ้าเราจะมาฝึกจิตก็ควรจะต้องรู้จิตของเรา บางทีเราไม่รู้จัก เมื่อเวลามันวุ่นวายขึ้นมา เราก็รู้แต่ว่ามันวุ่นวาย แต่ไม่รู้ว่าจิตอยู่ตรงไหน ถ้าเราจะพูดเข้าไปจริง ๆ แล้ว จิตนี้มันก็ไม่เป็นอะไร มันก็คือจิตนั่นแหละ เมื่อเขาเอาชื่อ “จิต” เข้ามาแทรกเราก็เลยหลง จิตนี้มันคืออะไรหนอ พูดง่าย ๆ ว่า คนที่รับรู้อารมณ์นั่นแหละ คือจิต คนที่รับรู้

อารมณ์ทั้งอารมณ์ดีอารมณ์ชั่วสารพัดอย่างนี้แหละ สมมุติว่า เป็นจิตถ้านำมันไปฝึก แล้วมันรู้จริง มันก็เป็น "พุทโธ" คือผู้รู้ เป็นผู้รู้จริงคือรู้แล้วไม่มีทุกข์ แต่ถ้าจิตนี้ยังไม่ได้ฝึก ไม่ได้อบรม มันก็เป็นผู้รู้ไม่ได้ เพราะมันมี "ผู้หลง" มาปนเปมันอยู่ คือถ้าชอบใจมันก็ดีใจ ถ้าไม่ชอบใจมันก็เสียใจอย่างนี้ ฉะนั้นเราจึงต้องเอามันมาฝึกให้มันรู้เท่าทันอารมณ์ จนกว่าที่จิตมันจะสงบ เมื่อมันสงบมันก็ไม่ไปไหน มันขี้เกียจจะไปเหมือนกัน

อย่างไรก็ตาม ความสงบอย่างนั้นยังไม่มีปัญญาอะไร เข้าไปสงบอยู่เฉย ๆ เรียกว่า สมถะ ความสงบอย่างนี้มันไม่แน่นอน บางทีเราได้มันเป็นบางครั้ง บางทีวันนี้มันสงบ พรุ่งนี้ไปทำมันก็ไม่สงบ เราก็ว่า "เอ เมื่อวานทำไมมันสงบดีเหลือเกิน วันนี้ทำไมไม่ได้เรื่องได้ราว มันเป็นอะไรหนอ"

ถ้าไปตะครุบมันอยู่อย่างนี้ ความสงบตอนนั้นไม่รู้เรื่องเสียแล้ว เป็นความสงบที่ไม่แน่นอน เช่นว่า หูของเรามีอยู่ เครื่องรับมีอยู่ แต่เมื่อยังไม่มีใครมาพูด มาด่าให้เราได้ยิน เราก็ยังสบาย ยังสงบอยู่อีกวันหนึ่งพอมีเรื่องเข้าไปทางหูเท่านั้น มันก็เกิดความไม่สงบขึ้นมาแล้ว ฉะนั้นความสงบนั้นจึงเป็นความสงบ เพราะมันปราศจากอารมณ์ต่าง ๆ มันก็สงบเฉย ๆ อยู่ในอารมณ์อันเดียว แต่เมื่อมีอารมณ์ต่าง ๆ ผ่านมา

เป็นเหตุเป็นปัจจัยก็มีความเกิดขึ้นมา เกิดดีใจเกิดเสียใจขึ้นมา เกิดความชอบใจไม่ชอบใจขึ้นมาเลยวุ่น อันนี้เพราะความสงบนั้นเป็นเรื่องของสมถกรรมฐาน ไม่ใช่เรื่องของปัญญา มันสงบเหมือนกันแต่ว่ามันไม่เด็ดขาด คือมันไม่ได้สงบเพราะรู้ตามความเป็นจริง เหมือนใบไม้บนต้นไม้ เมื่อไม่มีลมมาพัด มันก็สงบนิ่ง แต่ถ้ามีลมมาพัดก็กวัดแกว่ง ความสงบอันนี้มันจึงมีอายุสั้น ที่มันสงบอยู่ก็เพราะอาศัยอารมณ์ที่มันไม่เปลี่ยนแปลง ท่านเรียกว่า "สงบจิต" ไม่ใช่ว่า "สงบกิเลส"

(๕) ปล่อยวางละด้วยวิปัสสนา

อย่างไรก็ตาม เมื่อมีความสงบเช่นนั้น สติมันก็จะค่อยดีขึ้นมาจะเห็นอะไรชัดขึ้นกว่าที่ไม่ได้ทำความสงบ แล้วก็สร้างปัญญาสร้างวิปัสสนาให้มันเกิด ให้มันแจ้งขึ้นมา ต่อไปเราจะเข้าใจว่า เมื่อตาเห็นรูปหรือหูได้ยินเสียงเป็นต้น ฉันจะให้มีความสงบ คือ ทำจิตให้มันรู้เรื่องมากขึ้น ให้รู้ชัดด้วยปัญญา มีความสงบด้วยปัญญา เพราะฉะนั้นจะต้องหล่อเลี้ยงปัญญาให้มันเกิดขึ้น อะไรจะทำให้ปัญญาเกิด ก็ให้อาหารมันสิ เหมือนเอาข้าวเอาน้ำให้เรา เราก็โตขึ้นมา ปัญญามันจะเกิดขึ้นก็ต้องอาศัยอารมณ์เหมือนกัน แต่ต่างจากสมณะ สมณะนั้นเช่นว่า พุทโธ ๆ หรือลมหายใจเข้าออก แค่นี้มันก็สงบได้ แต่ว่าอาหารของปัญญาไม่ใช่อย่างนั้น ต้องเปลี่ยนอาหารให้มัน เช่น แม้เราจะทำความ

สงบเกิดขึ้นมาได้ เราก็ต้องชี้มันบอกมันว่า "อันนี้มันก็ไม่เที่ยง" มันจะชอบขนาดไหนก็บอกว่าอันนี้มันก็ไม่เที่ยง บอกเท่านี้แหละปัญญามันก็จะโตขึ้นมา ทำไมมันถึงโต เพราะมันมองเห็นความไม่เที่ยงตลอดตามที่เราพิจารณาอยู่

แต่เมื่อยังไม่มีปัญญา จิตหรือผู้ที่รับรู้อารมณ์นั้น อันนั้นเขาว่าดีก็ไปตะครุบเอา มันก็กัดเอา อันนี้ว่าไม่ดีก็ตะครุบเอา มันก็กัดเราเท่านั้นแหละ ดีมันก็กัดเรา ไม่ดีมันก็กัดเรา แต่ถ้าเมื่อมันเกิดขึ้นมาเราก็ว่า "อันนี้มันไม่แน่" ไม่ตะครุบมัน มันก็ไม่กัดเราหรอก ดูไปอยู่เรื่อย ๆ มองดูข้างหน้าข้างหลังก็เห็นว่า มันไม่เที่ยง มันไม่แน่นอนสักอย่าง เมื่อเห็นชัดเช่นนี้อารมณ์ทุกอย่างมันก็มีของมันอยู่อย่างนั้น ความยึดมั่นอุปาทานมันก็น้อยเข้ามา ๆ จนเป็นเรื่องธรรมดา เป็นตาธรรมดา เป็นหูธรรมดา มีความรู้สึกธรรมดา สักแต่ว่ามันชอบ สักแต่ว่ามันไม่ชอบ สักแต่ว่ามันทุกข์ สักแต่ว่ามันสุข มีแต่สักแต่ว่าเท่านั้น มันก็ปล่อยให้เป็นเรื่องธรรมดาในตัวของมันเอง ปัญญามันเห็นชัดอย่างนี้เรียกว่า วิปัสสนา คือ ความรู้ตามความเป็นจริง รู้แล้วมันวาง ไม่ตะครุบเดี๋ยวมันกัด แต่ก่อนนี้ผู้รู้อารมณ์นั้นมันมีความสำคัญมั่นหมายยึดมั่นถือมั่น แต่เมื่อจิตมันเห็นชัด ปัญญามันเกิดเห็นสัจจธรรมตามความเป็นจริงแล้ว มันก็มีการปล่อยวางในตัวของมัน ถ้าเป็นเด็กมันก็โตขึ้นมาบ้าง

แล้ว มันเปลี่ยนการให้อาหารแล้ว การประพฤติปฏิบัติเช่นนี้จึงเรียกว่า การปฏิบัติธรรม

(๖) พิจารณาหลักสัจจธรรม

พระพุทธองค์ท่านก็เคยได้พิจารณาในเรื่องความเกิด ท่านก็สงสัยว่า ความไม่เกิด มันจะมีไหมหนอ ? แต่ท่านก็มาพิจารณาว่า มันมีมืดมันก็มีสว่าง มันมีสว่างแล้วมันก็มีมืด ฉะนั้น เมื่อมีเกิดมันก็ต้องมีไม่เกิดเหมือนกัน ท่านก็พิจารณาอยู่ตรงนี้แหละ ไม่ต้องไปเรียนคัมภีร์อยู่ที่ไหน อย่างเช่น เราไปสอบวิชาหนึ่งที่เขาเขียนปัญหาให้เราตอบ เราตอบไม่ได้ แต่มันก็มีคำตอบหรือข้อเฉลยอยู่ ถ้าไม่มีข้อเฉลยมันมีปัญหาไม่ได้หรอก เราจึงต้องค้นมันตรงนั้น ฉะนั้น พระพุทธองค์จึงไม่ทรงท้อใจ เพราะเมื่อความเกิดมันมีความไม่เกิดมันก็ต้องมีแน่ ท่านก็ทำไป ๆ จนเห็นชัดขึ้นมา ท่านพบว่า ความเกิด ก็คือ ความที่มีอุปาทานยึดมั่นถือมั่นขึ้นมาเป็นภพเป็นชาติติดต่อกันไปเป็น ปฏิจจสมุปบันธรรม เช่น ต้นลำไยต้นหนึ่งอยู่ที่หน้าบ้านของเรา เราก็ว่าเป็นของเรา ไปดูอยู่ทุกวัน เดินไปเดินมาก็ว่านี่ต้นลำไยของเรา ทีนี้อีกต้นหนึ่งอยู่หน้าบ้านคนอื่น เราก็ไม่ได้นึกว่าเป็นของเรา มาวันหนึ่งมีคนมาตัดต้นลำไยที่หน้าบ้านของเรา เราก็เป็นทุกข์หลาย เพราะมันตัดของเรา อีกวันหนึ่งเขามาตัดต้นลำไยต้นอื่นหน้าบ้านคนอื่น เราก็ไม่เป็นทุกข์

แค่นี้แหละมันทำให้สุขทุกข์เกิดขึ้นมา อุปาทานเป็นตัวทำให้เป็นทุกข์ เป็นความเกิดขึ้นมาตรงนี้ เพราะฉะนั้น ท่านจึงให้พิจารณาว่าอุปาทาน ทำให้เกิดภพ ภพทำให้เกิดชาติ ชาติแล้วก็ชรา พยาธิ มรณะ นี่พระพุทธองค์ท่านก็เห็นเท่านี้แหละ เห็นชัดแจ้งอย่างนี้แล้วก็หายสงสัย

ฉะนั้น เพื่อให้มันเห็นชัด เราจะต้องมาฝึกอบรมจิตของเรา ในตัวบุคคลคนหนึ่งก็มีจิต หรือผู้ที่รับอารมณ์นี่แหละสำคัญมากที่สุด ถ้าจิตนี้มันหลง มันก็หลงไปหมด ตามันก็หลง หูมันก็หลง ถ้าได้อารมณ์ที่ดีก็ดีใจ ถ้าได้อารมณ์ที่ไม่ชอบก็เสียใจ คือ จิตอันนี้มันยังไม่ได้อบรม การที่เรามาทำกรรมฐานกันนั้น ก็เพื่อมาอบรมจิตนี่แหละ แต่ว่าก็ไม่ใช่ง่าย ๆ นะโยมนะ มันลำบากเหมือนกัน แต่มันก็ง่ายอยู่ในที่ลำบากนั่นแหละ มันง่ายอยู่ที่มันยากตรงนั้นเอง เพราะฉะนั้นมันเป็นปัญหาของเราทุกคน จะต้องให้มันมีความลำบากยากแค้นเสียก่อน ไม่ใช่ว่าเรามาทำกรรมฐานปุ๊บ มันก็จะดีเลย ทุกข์มันจะหายเลย ไม่ใช่อย่างนั้น

เราจะต้องทำไป จนกว่ามันจะเห็นชัดอย่างท่านว่า "อนัตตา" แต่เราก็ยังเห็นว่ามันเป็นอัตตา เป็นตัวเป็นตน ไอ้นี่ก็ของฉัน ไอ้นั่นก็ของฉัน นั่นลูกฉัน นั่นสมบัติของฉัน ไปสร้างให้เป็นตัวเป็นตนขึ้นมาทั้งนั้น แต่พระก็มาเทศน์ให้ฟังว่า มันไม่ใช่องเรานะ ไอ้นี่ก็ไม่ใช่ของเรา ไอ้นั่นก็ไม่ใช่ของเรา เราก็ไม่เข้าใจ บางทีก็จะโกรธพระก็ได้ เรา

นึกว่าเป็นของเรา แต่ท่านมาเทศน์ว่าไม่ใช่ของเรา เราก็เลยอ่อนใจ ไม่รู้จะทำไปทำไม เราจึงต้องคิดพิจารณาจนมันเห็นว่า มันเป็น "สมบัติของโลก" ทั้งหมด แล้วทำไมเราจึงงัดแงะจิตใจของเราออกไม่ได้ นี่เพราะมันหลงติดอยู่ในนั้นนั่นเอง

ฉะนั้น คำสอนของพระที่เรามาฝึกกันนี้ ก็เพื่อจะไม่ให้ทุกข์เกิดขึ้นมา คือไม่ให้ไปสำคัญมั่นหมาย ให้ไปทำลายความรู้สึกว่าเป็นอัตตาอันนี้ แต่คนเราก็ไม่ค่อยจะชอบใจ อย่างเช่น พระพุทธองค์ท่านตรัสว่าโลกนี้มันเป็นทุกข์ ท่านจึงให้ตัดไม่อยากให้เกิด แต่พอท่านว่าไม่อยากให้เกิด เราก็ไม่ค่อยพอใจเสียแล้ว ที่ท่านไม่อยากให้เกิดเพราะมันทุกข์ เมื่อเกิดขึ้นมามันก็มีพร้อม ตาก็มี หูก็มี จมูกก็มี วุ่นวายหลายอย่าง ท่านจึงให้ตัดภพตัดชาติ คือไม่ให้มันเกิด เพราะเมื่อเกิดมาแล้วมันเป็นทุกข์ แต่เราก็ไม่ยอม "ขอเถิด อย่าให้หนีไปเลย ขออยู่นี่ละ" อย่างนี้มันจึงวุ่นวาย คืออะไรที่ท่านว่ามันไม่เที่ยง แต่เราก็อยากให้มันเที่ยง อะไรที่ไม่ใช่ของเรา เราก็อยากให้ใช่ของเรา มันก็เป็นไปไม่ได้

ทีนี้ ถ้าเป็นผู้ที่พ้นทุกข์แล้วอย่างพระอริยเจ้าของเรา ทุกวันนี้ถ้าหากว่าคนไปเห็นสงสัยจะหาว่าเป็นโรคประสาทก็ไม่รู้ การไปการมา การพูดการจา การกระทำของท่านไม่เหมือนคนที่มีกิเลสตัณหาเราก็ดูไม่ออก อย่างแท่งทองแท่งหนึ่งท่านว่าเป็นดิน แต่เขาก็ว่าเป็นทอง ถ้า

มันเสียไปเราก็ร้องไห้ แต่ท่านเห็นว่ามันก็เหมือนก้อนดินก้อนหนึ่ง ถ้าหากว่าบังเอิญเราไปเห็นท่านเขี่ยเอาก้อนทองนั้นทิ้งไป เราก็จะว่า“โอ้ย ! คนนี้มันเป็นโรคประสาทละมั้ง” ไม่รู้ใครเป็นโรคประสาทแน่ก็ไม่รู้ นี่มันเป็นอย่างนี้ เพราะฉะนั้น การปฏิบัตินี้อาตมาว่า เอาแค่ศีลธรรมเสียก่อน เช่น ถ้ามันโกรธขึ้นมาก็อดไว้ อย่าปล่อยตามใจมันไปเลยหรือถ้ามันอยากขึ้นมามาก ๆ ก็ตามใจให้มันน้อย ๆ ให้พอประมาณอย่าปล่อยตามมันเต็มที่ ถ้าเราปล่อยมันเต็มที่โลกมันจะแตก ให้อดไว้ให้กลั้นอย่าปล่อยเต็มที่ของมัน ให้มันมีศีลธรรมไว้ เท่านี้ก็เรียกว่ามันสมควรอยู่ล่ะเรา แต่เราก็จะต้องทำกรรมฐานของเราเรื่อย ๆ ไป ให้มันชัดเข้าไปมันก็จะค่อย ๆ ดีขึ้น ไม่ใช่ว่าทำปุ๊บปั๊บมันจะได้เลย

ธรรมปฏิสันถาร

เอาละ เรามากันกี่คืนแล้ว ได้อะไรไปบ้างล่ะ ใครนึกอยากจะกลับไปกรุงเทพฯ บ้างละ เหนื่อยไหม มีกำไรหรือขาดทุน หรืออยู่ทนความเป็นจริงที่เรามากันนี้มันก็ดี มันละกิเลสได้อย่างหนึ่งเหมือนกันออกจากบ้านมาอยู่อย่างนี้ มันจะมองเห็นสภาพอะไรหลาย ๆ อย่างความรู้สึกนึกคิดมันก็รู้อะไรหลาย ๆ อย่าง คนที่อยู่กับที่จนเกินไปมันก็

ไม่รู้เหนือรู้ใต้กับเขา มันก็ลำบาก ทุกปีถ้ามาอย่างนี้เรียกว่าไปธุดงค์ก็ได้ไปธุดงค์เหมือนพระ

เอาละพูดเท่านี้แหละ ทีนี้ใครมีปัญหาอะไรจะถาม เดี๋ยวนี้มันพูดหลายไม่ได้ เขาไม่ให้พูดหลายซะแล้ว อาศัยเขาอยู่ มีไหม ขัดข้องอะไรไหม

ปุจฉา วิสัชนา

มีปัญหาขอถามอยู่อย่างหนึ่งเกี่ยวกับท่านอาจารย์คือ ท่านอาจารย์เองเกิดความสนใจในธรรมะนี้ตั้งแต่เมื่อไร หรือเพิ่งเกิดความสนใจตอนมาบวชหรืออย่างไร

อ๋อ ตอนมาบวชพระนี่นะหรือ ไม่ใช่อย่างนั้น แต่มันมีปัจจัย มีนิสัยปัจจัย เช่น เป็นคนซื่อสัตย์ ไม่โกหกใคร ชอบนิสัยตรงไปตรงมาอยู่เสมอ อย่างเช่น แบ่งของกันนะ ไปหาเงินมาหรือไปหาอะไรมาเมื่อมาแบ่งกันก็ชอบเอาน้อยกว่าเขา เกรงใจเขาเป็นอย่างนี้เรื่อย ๆ มาจนตลอดมา เมื่อธรรมชาติอันนี้มันแก่ขึ้นมา มันก็เกิดความรู้สึกนึกคิดอย่างนั้นอยู่นั่นแหละ เรามีความคิดอย่างนี้เมื่อไปถามเพื่อน เขาก็ไม่เคยคิด มันเป็นของมันเอง เรียกว่ามันเป็นวิบาก

ทีนี้ เมื่อเราพิจารณามันเรื่อย ๆ มันก็โตของมันเรื่อย ๆ มันเป็นเหตุให้ทำอย่างนี้ มันเป็นเหตุให้คิดอย่างนี้ อย่างเมื่อตอนเด็ก ถ้าจะเล่นกันแล้วชอบจะเป็นนาย เด็กอื่น ๆ ต้องเป็นลูกน้อง บางทีไปเล่นคิดอยากจะเป็นพระก็ตั้งตัวเป็นพระขึ้น พวกเด็กอื่น ๆ เราก็ให้เป็นอุปัฏฐาก ถึงเวลาก็ตีระฆังเพลเก๊ง ๆๆ แล้วก็ให้เอาน้ำมากิน มันเป็นอย่างนี้ นิสัยมันเป็นอย่างนี้มาเรื่อย ๆ แล้วก็มาในระยะหนึ่งโตขึ้นมาอายุสักประมาณสิบห้าสิบหก เบื่อไม่อยากอยู่กับพ่อกับแม่ คิดอยากจะไปเรื่อย ๆ ไม่รู้ทำไมมันถึงคิดอย่างนั้น มันเป็นอย่างนั้นมาหลายปีเหมือนกัน ไม่รู้มันเบื่ออะไรก็ไม่รู้ อยากไปคนเดียว อยากไปไหน ๆ อันนี้เป็นอยู่ระยะหนึ่ง แล้วเราก็ได้มาบวชพระ อันนี้มันเป็นนิสัยแต่ว่าอันนี้เราก็ไม่รู้มันใช่ไหม แต่ว่าอาการมันเป็นอย่างนี้ตลอดมา

สำหรับท่านพระอาจารย์ตอนถึงคราวปฏิบัติจะฝึกตนเอง เกิดมีปัญหาอะไรไหม

โอ้หลาย มันมีหลายปัญหาในชีวิตนี้ มันพูดไม่จบล่ะ มากที่สุดวันปฏิบัตินะ ทุกข์มาก เช่น บางวันอยู่ตามป่า ฝนตกทั้งคืน นั่งเปียกคิดถึงชีวิตเจ้าของแล้วก็นั่งร้องไห้ น้ำตาก็ไหลทั้งดีใจด้วย ทั้งมีศรัทธาทั้งเสียใจ บอกไม่ถูกตรงนี้ แต่ก็ไม่หยุด ใจมันกล้ามากที่สุด

ทีนี้ถามถึงตอนท่านอาจารย์มาบวชแล้ว

ถึงเวลามันก็บวชได้ เราค่อย ๆ ทำไป แต่ว่าให้มีความสนใจอยู่เสมอ เรื่อย ๆ ไป เราจะทำอะไร เช่น มีความรักรูปก็พิจารณา มีความเกลียดรูปก็พิจารณา มันเป็นของไม่แน่นอนทั้งสองอย่าง พิจารณาเรื่อยไปจนกว่ามันจะเห็นชัด คนเรานั้นมันไปติดในความสุขความทุกข์มันจึงเป็นเหตุ อย่างเช่นเรื่อง กาม กามนั้นพระพุทธเจ้าท่านสอนว่า เหมือนกันกับคนกินเนื้อสัตว์ เมื่อเนื้อมันเข้าไปติดฟันเจ็บปวดเราก็ไปเอาไม้จิ้มมันออก ก็อ้า สบาย อีกสักหน่อยก็คิดอยากอีก แล้วก็มากินอีก เนื้อมันยัดเข้าไปในซีกฟัน ก็ปวดอีก ก็หาไม้มาแหย่มันออก โอ้ สบายอีกแล้ว แล้วก็อยากอีก นี่เรียกว่ามันไม่รู้จัก

เอาละนะ เทศน์ให้ฟังเท่านี้ก็พอนะ เอาพอปานนี้แหละ.

ทางสายกลาง

พระพุทธโอวาทของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น ท่านทรงเตือนให้เราละความชั่วประพฤติความดี เมื่อละความชั่วประพฤติความดีแล้ว ที่สุดก็ทรงสอนให้ละสิ่งทั้งสองนี้ไปเสียด้วย ฉะนั้น วันนี้จึงจะขอให้คติในเรื่องทางสายกลาง คือให้ละให้ได้ หรือหลีกให้พ้นจากสิ่งทั้งสองนั้น ทั้งดีทั้งชั่ว ทั้งบุญทั้งบาป ที่เป็นสุขเป็นทุกข์ ทั้งหลายเหล่านี้แหละ

จุดมุ่งหมายปลายทางของการอธิบายธรรมะของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเรานั้น ที่จริงก็คือให้พ้นจากทุกข์นั้นเอง แต่ก่อนที่จะพ้นจากทุกข์ได้นั้น เราต้องมาทำความเข้าใจกันให้มันตรง ให้มันแน่นอน ถ้าเข้าใจไม่ตรงไม่แน่นอนแล้ว ก็จะลงสู่ความสงบไม่ได้ ฉะนั้น เมื่อสมเด็จพระบรมศาสดาท่านตรัสรู้แล้ว ท่านประกาศศาสนานั้น

เบื้องแรก ท่านยกทางทั้งสองขึ้นมาว่าเลย คือกามสุขัลลิกานุโยโค และอัตตกิลมถานุโยโค ทางทั้งสองอย่างนี้ เป็นทางที่ลุ่มหลง เป็นทางที่พวกเสพกามหลงติดอยู่ ซึ่งย่อมไม่ได้รับความสงบระงับ เป็นหนทางที่วนเวียนอยู่ในวัฏฏะสงสาร

สมเด็จพระบรมศาสดาท่านทรงเห็นสัตว์ทั้งหลายติดอยู่ในทางทั้งสอง ไม่เห็นทางสายกลางของธรรมะ ท่านจึงทรงยกทางทั้งสองขึ้นมาแสดงให้เห็นโทษในทางทั้งสองนั้น ถึงเช่นนั้นพวกเราทั้งหลายก็ยังพากันติดพากันปรารถนาอยู่ร่ำไป ฉะนั้น พระพุทธองค์จึงตรัสว่า ทางทั้งสองอย่างนั้นเป็นทางที่ลุ่มหลง ไม่ใช่ทางของสมณะ คือไม่ใช่ทางที่สงบระงับ

อัตตกิลมถานุโยโคและกามสุขัลลิกานุโยโคก็คือ ทางตึงและทางหย่อนนั่นเอง ถ้าเราน้อมเข้ามาพิจารณาให้เห็นในปัจจุบัน ทางตึงก็คือความโกรธ อันเป็นทางเศร้าหมอง ท่านเรียกอัตตกิลมถานุโยโค เดินไปแล้วก็เป็นทุกข์ลำบาก

กามสุขัลลิกานุโยโคก็คือ คามดีใจความพอใจ ความดีใจนี้ก็เป็นทางไม่สงบ ทางทุกข์ก็เป็นทางไม่สงบ ทางสุขก็เป็นทางไม่สงบ เราจะเห็นได้ว่าสมเด็จพระบรมศาสดาท่านตรัสว่า เมื่อได้เห็นความสุขแล้ว ให้พิจารณาความสุขนั้น ท่านไม่ให้ติดอยู่ในความสุข คือท่านให้

วางทั้งสุขและทุกข์ การวางทางทั้งสองได้นี่เป็นสัมมาปฏิปทา ท่านเรียกว่าเป็นทางสายกลาง

คำว่า "ทางสายกลาง" ไม่ได้หมายถึงในด้านกายและวาจาของเรา แต่หมายถึง ในด้านจิตใจ เมื่อถูกอารมณ์มากระทบ ถ้าอารมณ์ที่ไม่ถูกใจมากระทบกระทั่งก็ทำให้วุ่นวาย ถ้าจิตวุ่นวายหวั่นไหวเช่นนี้ก็ไม่ใช่หนทาง เมื่ออารมณ์ที่ชอบใจดีใจเกิดขึ้นมาแล้ว ก็ดีอกดีใจ ติดแน่นอยู่ในกามสุขัลลิกานุโยโค อันนี้ก็ไม่ใช่หนทาง

มนุษย์เราทั้งหลายไม่ต้องการทุกข์ ต้องการแต่สุข ความจริงสุขนั้นก็คือทุกข์อย่างละเอียดนั่นเอง ส่วนทุกข์ก็คือ ทุกข์อย่างหยาบ พูดอย่างง่าย ๆ สุขและทุกข์นี้ก็เปรียบเสมือนงูตัวหนึ่งทางหัวมันเป็นทุกข์ทางหางมันเป็นสุข เพราะถ้าลูบทางหัวมันมีพิษ ทางปากมันมีพิษ ไปใกล้ทางหัวมัน มันก็กัดเอา ไปจับหางมันก็ดูเหมือนเป็นสุข แต่ถ้าจับไม่วาง มันก็หันกลับมากัดได้เหมือนกัน เพราะทั้งหัวงูและหางงูมันก็อยู่ในงูตัวเดียวกัน

ความดีใจ ความเสียใจ มันก็เกิดจากพ่อแม่เดียวกันคือ ตัณหาความลุ่มหลงนั่นเอง ฉะนั้น บางทีเมื่อมีสุขแล้วใจก็ยังไม่สบาย ไม่สงบทั้งที่ได้สิ่งที่พอใจแล้วเช่น ได้ลาภ ยศ สรรเสริญ ได้มาแล้วดีใจก็จริง แต่มันก็ยังไม่สงบจริง ๆ เพราะยังมีความเคลือบแคลงใจว่า มันจะ

สูญเสียไป กลัวมันจะหายไป ความกลัวนี่และเป็นต้นเหตุให้มันไม่สงบบางทีมันเกิดสูญเสียไปจริง ๆ ก็ยิ่งเป็นทุกข์มาก นี่หมายความว่าถึงจะสุขก็จริง แต่ก็มีทุกข์ดองอยู่ในนั้นด้วย แต่เราไม่รู้จัก เหมือนกันกับว่า เราจับงู ถึงแม้ว่าเราจับหางมันก็จริง ถ้าจับไม่วางมันก็หันกลับมากัดได้

ฉะนั้น หัวงูก็ดีหางงูก็ดี บาปก็ดีบุญก็ดี อันนี้อยู่ในวงวัฏฏะหมุนเวียนเปลี่ยนแปลง ดังนั้น ความสุขความทุกข์ ความดีความชั่วก็ไม่ใช่หนทาง

ศีล สมาธิ ปัญญานั้น ถ้าหากพูดกันตามลักษณะตามความเป็นจริงแล้ว ก็ยังไม่ใช่แก่นศาสนาหรือตัวศาสนา แต่เป็นหนทางนำไปสู่ตัวศาสนา ฉะนั้น ท่านจึงเรียกว่า ศีล สมาธิ ปัญญา ทั้งสามอย่างนี้ว่า "มรรค" อันแปลว่า "หนทาง" ตัวศาสนาคือ "ความสงบระงับ" อันเกิดจากความรู้เท่าในความเป็นจริง ในธรรมชาติของความเป็นจริงที่เกิดอยู่เป็นอยู่ ซึ่งถ้าได้นำมาพิจารณาดูอย่างละเอียดแล้ว ก็จะเห็นว่าความสงบนั้นไม่ใช่ทั้งความสุขและความทุกข์ ฉะนั้น สุขและทุกข์จึงไม่ใช่เป็นของจริง

พระพุทธองค์ทรงสอนให้รู้ตัวเอง ให้เห็นตัวเอง ให้พิจารณาตัวเอง เพื่อให้เห็นจิตของตนเอง ความจริง "จิตเดิม" ของมนุษย์นั้น เป็น

ธรรมชาติที่ไม่หวั่นไหว เป็นธรรมชาติที่ทรงอยู่แน่นอนอยู่อย่างนั้นแต่ที่มีความดีใจเสียใจ หรือความทุกข์ความสุขเกิดขึ้นนั้น เพราะขณะนั้นมันไปหลงอยู่ในอารมณ์ จึงเป็นเหตุให้เคลื่อนไหวไปมาแล้วก็เกิดความยึดมั่นถือมั่นขึ้นในสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น

สมเด็จพระบรมศาสดาท่านตรัสสอนไว้แล้วทุกอย่างในเรื่องการประพฤติปฏิบัติ แต่พวกเราทั้งหลายยังไม่ได้ปฏิบัติกันหรือไม่ก็ปฏิบัติแต่ปากเท่านั้น หลักของพระพุทธศาสนานั้น ไม่ใช่การจะมาพูดกันเฉยๆ หรือด้วยการเดา หรือการคิดเอาเอง หลักของพระพุทธศาสนาที่แท้จริงคือ ความรู้เท่าความจริงตามความเป็นจริงนั่นเอง ถ้ารู้เท่าตามความเป็นจริงนี้แล้ว การสอนก็ไม่จำเป็น แต่ถ้าไม่รู้ถึงความเป็นจริงอันนี้ แม้จะฟังคำสอนเท่าใดก็เหมือนกับไม่ได้ฟัง

พระพุทธองค์ตรัสว่า พระองค์เป็นเพียงผู้บอกทางเท่านั้น แต่ไม่สามารถจะทำแทนหรือปฏิบัติแทนได้ เพราะธรรมชาติทั้งหลายหรือความจริงอันนี้ เป็นสิ่งที่จะต้องพิจารณาเอง ปฏิบัติเอง คำสอนต่าง ๆ เป็นเพียงแนวทางหรืออุปมาอุปไมย เพื่อนำให้เข้าถึงความรู้ตามความเป็นจริง ถ้าไม่รู้เท่าตามความเป็นจริงเรา ก็จะเป็นทุกข์ เหมือนดังตัวอย่างว่า เรามักใช้คำว่า “สังขาร” เมื่อเราพูดถึงร่างกาย แต่ความจริงนั้นเราหารู้จัก “ความเป็นจริง” ของสังขารนี้ไม่ แล้วเราก็ยึดมั่นถือมั่นอยู่

กับ "สังขาร" นี้ ทั้งนี้เพราะเราไม่รู้ความจริงเกี่ยวกับสังขารหรือร่างกายของเรานี้ เราจึงเป็นทุกข์ หรือความทุกข์จึงเกิดขึ้น

จะยกตัวอย่างให้เห็นสักอย่างหนึ่ง สมมุติว่าเราเดินไปทำงาน ระหว่างทางก็มีบุรุษหนึ่งคอยด่าว่าเราอยู่เป็นประจำ ตอนเช้าก็ด่าตอนเย็นก็ด่า เมื่อได้ยินคำด่าเช่นนี้จิตใจก็หวั่นไหว ไม่สบายใจ โกรธ น้อยใจ เศร้าหมอง บุรุษผู้นั้นก็เพียรด่าเช้าด่าเย็นอยู่เช่นนั้นทุกวัน ได้ยินคำด่าเมื่อใด ก็โกรธเมื่อนั้น กลับถึงบ้านแล้วก็ยังโกรธอยู่ ที่โกรธที่หวั่นไหวเช่นนี้ก็เพราะความไม่รู้จักนั่นเอง

วันหนึ่ง เพื่อนบ้านก็มาบอกว่า "ลุง คนที่มาด่าลุงทุกเช้าทุกเย็นนั่นน่ะ เป็นคนบ้า เป็นบ้ามาหลายปีแล้ว มันด่าคนทุกคนแหละ ชาวบ้านเขาไม่ถือมันหรอก เพราะมันเป็นบ้า"

พอรู้อย่างนี้แล้ว ใจของเราก็คลายความโกรธทันที ความโกรธความขุ่นมัว ที่เก็บไว้หลายวันแล้วนั้นก็คลายหายไป เพราะอะไร ก็เพราะได้รู้ความจริงแล้ว แต่ก่อนนั้นไม่รู้ เข้าใจว่าเป็นคนดีคนปกติ ฉะนั้น พอได้ยินว่าเป็นคนบ้า จิตก็เปลี่ยนเป็นสบาย ทีนี้มันอยากจะด่าก็ให้ด่าไป ไม่โกรธ ไม่เป็นทุกข์ เพราะรู้เสียแล้วว่าเป็นคนบ้า นี่... ที่จิตใจสบายก็เพราะรู้เท่าทันความจริงนั่นเอง เมื่อมันรู้เอง มันก็วางของมันเอง ถ้ายังไม่รู้ มันก็ยึดมั่นถือมั่นอยู่นั่นเองอีกเหมือนกัน แต่พอรู้

ความจริง จิตใจก็สบาย นี่แหละคือความรู้เท่าตามความเป็นจริง คือรู้ว่าคนนั้นเป็นบ้า

คนผู้รู้ธรรมก็เหมือนกัน พอรู้จริง ความโลภ ความโกรธ ความหลงก็หายไป เพราะรู้เท่าทันความเป็นจริง

พระพุทธองค์ทรงสอนว่า สังขารร่างกายของเรานี้ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล มันเป็นเพียงสังขาร ทรงบอกอย่างชัด ๆ เช่นนี้ เราก็ยังไม่ยอมมัน ยังขืนไปแย้งยื้ออยู่นั่นแหละ ถ้าหากว่ามันพูดได้มันก็คงจะบอกว่า "เจ้าอย่ามาเป็นเจ้าของฉันนะ" ความจริงมันก็บอกอยู่แล้วทุกขณะ แต่เราเองไม่รู้ เพราะมันเป็นภาษาธรรม

อย่างสกลร่างกายนี้ ตาก็ดี จมูกก็ดี หูก็ดี ลิ้นก็ดี กายก็ดี ทั้งหลายเหล่านี้แหละ ก็แล้วแต่มันจะเปลี่ยนไป แปรไป ไม่เห็นมันขออนุญาตเราสักทีเช่น เมื่อปวดหัว ปวดท้อง หรืออย่างใดอย่างหนึ่งเป็นต้น มันไม่เคยขออนุญาตจากเราเลย เวลามันจะเป็น มันก็เป็นของมันเลย เป็นไปตามสภาวะของมัน อันนี้ก็แสดงว่า มันไม่ยอมให้เราเป็นเจ้าของมัน

สมเด็จพระบรมศาสดาจึงทรงสอนว่า "สุญโญ สัพโพ... มันเป็นของว่าง มันไม่ได้เป็นของผู้ใด" เราทั้งหลายไม่เข้าใจธรรมะในสภาวะอันนี้ ไม่เข้าใจในสังขารอันนี้ จึงคิดว่า "ของเราของเขา" เกิด

อุปทานขึ้นมา เมื่อเกิดอุปาทาน ก็เข้าไปยึดภพเกิดภพ เกิดชาติ ชรา พยาธิ มรณะต่อไป มันเป็นทุกข์เช่นนี้ ที่ท่านเรียก อิทัปปัจจยตา นั่นแหละ อวิชชาเกิดสังขาร สังขารเกิดวิญญาณ วิญญาณเกิดนามรูป... เป็นเช่นนี้นั้นแหละ

อันนี้มันล้วนแต่เป็นในขณะของจิต ถ้าเกิดอารมณ์ไม่ถูกใจขึ้นมา ก็ไม่รู้จักหรือไม่รู้เท่าทัน เพราะอยู่ในอวิชชา มันก็เป็นทุกข์ขึ้นมาเลย ความเป็นจริงขณะของจิตอันนี้มันติดกันอยู่ทีเดียว มันเร็วมากแต่เราเองรู้ไม่เท่าทัน เปรียบเหมือนว่า เรากำลังอยู่บนยอดไม้แล้วตก "ปุ๊บ" ลงมาที่พื้นดิน จึงรู้สึกตัวว่าตกต้นไม้ แต่ความจริงนั้น ก่อนที่จะตกถึงพื้นดิน เราก็ตกผ่านทุกก้านทุกกิ่งของต้นไม้นั่นแหละ แต่ไม่สามารถนับได้ว่า นาทีใดถึงกิ่งไหน วินาทีใดถึงกิ่งไหน เพราะมันเร็วมาก แต่พอตูมเดียวก็ถึงพื้นดินเลย แล้วก็เป็นทุกข์เลย อิทัปปัจจยตา มันเป็นเช่นนั้น

ถ้าเราแยกเป็นปริยัติ อวิชชาเกิดสังขาร สังขารเกิดวิญญาณ วิญญาณเกิดนามรูป ว่ากันไปเป็นตอน ๆ ตามความเป็นจริงนั้น พออารมณ์เกิดความไม่พอใจ ความทุกข์ก็เกิดขึ้นมาเลย อาการที่มันเกิดทุกข์ขึ้นนั้น มันผ่านไปจากอวิชชา สังขาร... ผ่านไปพรึบเดียว ถึงโน้น...โสกะ ปริเทวะ คือ ทุกข์เลย

ฉะนั้น สมเด็จพระบรมศาสดา จึงให้ตามดูจิตของเราทั้งหลาย ให้รู้ตามความเป็นจริงของมัน และในความเป็นจริงเหล่านี้ ท่านให้เข้าใจว่ามันเป็นแต่เพียงสังขารเท่านั้น และสังขารนี้แหละมันเกิดมาจากเหตุจากปัจจัยทั้งหลายที่มันเป็นมา ที่เรามาเรียกหรือสมมุติเอาอีกทีหนึ่ง ที่เรียกว่า มนุษย์ สัตว์ เช่นเดียวกับชื่อของเรา มันก็สมมุติเหมือนกัน เราไม่ได้มีชื่อมาแต่กำเนิด ต่อเมื่อเกิดขึ้นแล้ว จึงเอาชื่อไปใส่ คือ ตั้งชื่อว่าอย่างนั้นอย่างนี้ อันนี้เรียกว่าสมมุติ ตั้งชื่อกันเพื่ออะไร ก็เพื่อให้มันเรียกกันง่าย สะดวกแก่การใช้ภาษาเรียกขานพูดจากัน การปริยัติก็เหมือนกัน ที่แยกออกก็เพื่อสะดวกแก่การศึกษาเล่าเรียน

สิ่งทั้งหลายนี้แหละเรียกว่าสังขาร มันเป็นสังขารเกี่ยวกับสภาวะอันนี้ที่เกิดมาจากเหตุจากปัจจัย สมเด็จพระบรมศาสดาจึงตรัสว่า สังขารทั้งหลายเหล่านี้เป็นของไม่แน่นอน มันเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พวกเราทั้งหลายเข้าใจสิ่งเหล่านี้ไม่ชัดเจน จึงทำความเห็นในเรื่องนี้ไม่ตรง ไม่แน่ อันเป็นความเห็นผิดที่เรียกว่ามิจฉาทิฏฐิ ความเห็นผิดอันนี้ก็คือ การยึดเอาสังขารเป็นเรา ยึดเอาเราเป็นสังขาร เอาเราเป็นสุข เอาสุขเป็นเรา เอาเราเป็นทุกข์ เอาทุกข์เป็นเรา ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะเราไม่รู้เท่าตามความเป็นจริงนั่นเอง

ถ้าเรารู้เท่าตามความเป็นจริง เราก็จะรู้ว่า เราไม่สามารถควบคุมสังขารเหล่านี้ให้เป็นไปตามอำนาจของเรา เพราะธรรมชาติเหล่านี้มันจะต้องเป็นไปตามเรื่องของมัน เราจะบังคับให้ตรงนี้เป็นอย่างนั้น ตรงนั้นเป็นอย่างนี้ตามอำนาจของเรา ย่อมจะเป็นไปไม่ได้ เปรียบง่ายๆ ก็อย่างว่า เราไปนั่งอยู่ที่กลางถนนซึ่งมีรถวิ่งไปมาอยู่ขวักไขว่แล้วเราจะไปโกรธรถที่วิ่ง หรือจะไปห้ามรถที่กำลังวิ่งอยู่ว่า “อย่าขับรถมาทางนี้” เราก็ห้ามไม่ได้ เพราะถนนนี้เป็นถนนหลวง ดังนั้น เราควรจะทำอย่างไร ทางที่ดีก็คือ เราต้องออกไปให้พ้นถนนไปให้พ้นทางที่รถวิ่ง แต่ที่จะห้ามรถไม่ให้วิ่งนั้นทำไม่ได้ เพราะมันเป็นหนทางของเขา

เรื่องของสังขารก็เป็นเช่นนั้นเหมือนกัน มันไม่มีอะไรแน่นอน เดี๋ยวสุข เดี๋ยวทุกข์ เดี๋ยวดีใจ เดี๋ยวเสียใจ เดี๋ยวก็เกิดอารมณ์ที่ชอบบ้างไม่ชอบบ้าง มากระทบกระทั่ง สิ่งทั้งหลายเหล่านี้เราเรียกว่ามันมากวนเวลานั่งภาวนาอยู่ ก็ว่าเสียงมากวนเรา อันที่จริงนั้นเราไม่เข้าใจว่าเสียงมากวนเราหรือเราไปกวนเสียงกันแน่ ถ้าเรายึดว่าเสียงมากวนเรามันก็เกิดความทุกข์ขึ้นมา

ถ้าเราพิจารณาดูให้ดีก็จะรู้ได้ว่า เราไปกวนเสียงต่างหาก เสียงมันก็ดังอยู่แต่ของมัน มันไม่ได้มีความรู้สึกรำคาญอะไรเลย เราต่างหากที่รำคาญ เพราะเราไปกวนมัน ความจริงนั้น เสียงก็เป็นเสียง เราก็

เป็นเรา ถ้าเราเข้าใจเสียได้เช่นนี้ มันก็ไม่มีอะไร เราก็สบาย มีเสียงขึ้นมาก็รู้ว่าเสียงมันดังแต่ของมัน เราไม่ไปยึดหมายมันเข้า เราก็ไม่เกิดทุกข์ นี่เรียกว่าเรารู้เท่าตามความเป็นจริง เราเห็นทั้งสองอย่าง เมื่อเห็นทั้งสองอย่าง คือทั้งสุขและทุกข์ตามความเป็นจริง ใจก็สงบสบาย

การที่จะได้เห็นทั้งสองอย่างนี้ เราจะต้องยืนอยู่ตรงกลาง หรืออยู่ระหว่างกลาง นี่เป็นสัมมาปฏิปทาของจิต นี่คือการทำความเห็นให้ตรง ให้ถูกต้อง

สังขารของเรานี้ เมื่อมันเกิดขึ้นมาแล้ว มันก็ต้องมีแก่ มีเจ็บ มีตาย ทั้งหลายเหล่านี้มันเป็นไปตามทางของมัน ถ้าเราจะไปกั้นทางไปห้ามหวง หรือไปเอาจริงเอาจังกับสิ่งที่ไม่จริงไม่จังอย่างนั้นอยู่เรื่อยไป โดยเข้าใจว่า มันเป็นตัวตนของเรา เราก็จะมีแต่ความทุกข์ ฉะนั้นสมเด็จพระบรมศาสดาท่านจึงทรงสอนให้พิจารณา ไม่ว่าจะเป็นพระหรือเณรหรือฆราวาส ให้พิจารณา แล้วทำความเห็นให้ถูกต้อง เมื่อมีความเห็นถูกต้องแล้วก็สงบสบาย

การปฏิบัติธรรมนั้น ไม่ว่านักพรตนักบวชหรือฆราวาส ก็มีโอกาสที่จะปฏิบัติธรรมพิจารณาธรรมได้เท่ากัน และธรรมที่พิจารณานั้น ก็เป็นธรรมอันเดียวกันนั่นเอง พิจารณาให้ไปสู่ความสงบระงับอันเดียวกัน ด้วยวิถีของมรรคอันเดียวกัน ฉะนั้นท่านจึงว่า จะเป็น

ฆราวาสก็ตาม บรรพชิตก็ตาม มีสิทธิที่จะประพฤติหรือปฏิบัติธรรม จนได้รู้ได้เห็นตามความเป็นจริงเหมือนกัน

เมื่อเรารู้สภาวะสังขารตามความเป็นจริงอย่างนี้แล้ว เราก็วางเสียและเมื่อรู้เท่าอย่างนี้แล้ว ภพก็เกิดไม่ได้ เพราะอะไรจึงเกิดไม่ได้ เพราะมันไม่มีทางเกิด เพราะเรารู้เท่าตามความเป็นจริงเสียแล้ว

ฉะนั้น ให้เข้าใจว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่เรามีอยู่ เป็นอยู่นั้น มันเป็นสักแต่ว่า "อาศัย" เท่านั้น ถ้ารู้ได้เช่นนี้ ท่านว่ารู้เท่าตามสังขาร ทีนี้แม้จะมีอะไรอยู่ก็เหมือนไม่มี ได้ก็เหมือนเสีย เสียก็เหมือนได้ สมเด็จพระบรมศาสดาท่านทรงสอนให้รู้อย่างนี้ เพราะนี่คือความสงบ สงบจากความสุข สงบจากความทุกข์ สงบจากความดีใจ เสียใจ ได้มาก็ไม่ดีใจ เสียไปก็ไม่เสียใจ มันเป็นเรื่องที่ทั้งไม่เกิดและไม่ตาย เรื่องเกิดเรื่องตายนี้ไม่ได้หมายถึงอวัยวะร่างกายอันนี้ แต่หมายถึง อารมณ์ความรู้สึกที่ไม่มีแล้ว หมดแล้ว ฉะนั้น สมเด็จพระบรมศาสดาท่านจึงทรงบอกว่า ภพสิ้นแล้ว พรหมจรรย์จบแล้ว ไม่มีภพอื่นชาติอื่นอีกแล้ว ท่านรู้อย่างนั้นแล้ว ท่านก็รู้สิ่งที่มันไม่เกิดไม่ตายที่มีอยู่ในปัจจุบันนี้เอง นี่คือโอวาทที่สมเด็จพระบรมศาสดาท่านทรงกำชับสาวกมากที่สุดว่าให้พยายามเข้าให้ถึงอันนี้ ที่เป็นสัมมาปฏิปทา ถ้าไม่ปฏิบัติให้ถึงทางสายกลาง ไม่ตรงเข้าไปถึงทางสายกลางให้ได้แล้ว ก็จะไม่มีวันพ้นทุกข์.

การปล่อยวาง

การที่เราอยู่ร่วมกันนี้จะต้องมีระเบียบ ระเบียบเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับคนหมู่มาก ไม่ใช่จำเป็นเฉพาะบุคคลเท่านั้น อยู่คนเดียวก็ต้องมีระเบียบ อย่างพระวินัย พระวินัยสมัยก่อนนี้มีนิดเดียว พระสงฆ์ที่มาบวชในพระพุทธศาสนามีมากขึ้น ต่างคนต่างจะทำอะไร ก็มีหลายเรื่อง บางคนอยากจะทำอย่างนั้น บางคนอยากจะทำอย่างนี้ ก็มีกันมาเรื่อยๆ เป็นเหตุให้พระพุทธเจ้าของเราตั้งข้อกติกาคือพระวินัยขึ้นมา เพื่อเป็นข้อปฏิบัติ อยู่ไปนานๆ ก็มีคนบางคนก็ทำเรื่องมาอีกหลายอย่าง ดังนั้นพระวินัยจึงไม่มีทางจบสิ้น หลายล้านสิกขาบท แต่ยังไม่จบ พระวินัยไม่มีทางจบสิ้น แต่ถ้าพูดถึงเรื่องธรรมะนี่มีทางจบ ก็คือ " การปล่อยวาง" เรื่องพระวินัยก็คือเอาเหตุผลกัน ถ้าเอาเหตุผลกันแล้วไม่จบหรอก

สมัยหนึ่งอาตมาไปบริหารพระ ๓-๔ องค์ ไปอยู่ในป่า ไฟไม่ค่อยจะมี เพราะอยู่บ้านป่า องค์หนึ่งก็ได้หนังสือธรรมะมาอ่าน อ่านอยู่ที่หน้าพระประธานที่ทำวัตรกัน อ่านอยู่ก็ทิ้งตรงนั้นแล้วก็หนีไป ไฟไม่มีมันก็มืด พระองค์ที่มาทีหลังก็มาเหยียบหนังสือ จับหนังสือขึ้นมาก็โวยวายขึ้นว่า

"พระองค์ไหนนี่ไม่มีสติ ทำไมไม่รู้จักที่เก็บหนังสือ" สอบสวนถามไปถึงพระองค์นั้น พระองค์นั้นก็รับปากว่า

"ผมเอาหนังสือเล่มนี้ไว้ที่นี่"

"ทำไมท่านไม่รู้จักที่เก็บหนังสือ ผมเดินมา ผมเหยียบหนังสือนี้"

"โอ..อันนั้นเป็นเพราะท่านไม่สำรวมต่างหากเล่า"

เห็นไหมมันมีเหตุผลอย่างนั้น จึงเถียงกัน องค์นั้นบอกว่า "เพราะท่านไม่เอาไปไว้ในที่เก็บท่านไม่รู้จักเก็บหนังสือท่านจึงไว้อย่างนี้" องค์นี้บอกว่า "เป็นเพราะท่านไม่สำรวม ถ้าท่านสำรวมแล้ว คงไม่เดินเหยียบหนังสือเล่มนี้" มีเหตุผลว่าอย่างนั้น มันก็เกิดเรื่องทะเลาะกันทะเลาะกันไม่จบด้วยเรื่องเหตุผล

เรื่องธรรมะที่แท้จริงนั้น ต้องทิ้งเหตุทิ้งผล คือ ธรรมะมันสูงกว่านั้นธรรมะที่พระพุทธองค์ท่านตรัสรู้ ระงับกิเลสทั้งหลายได้นั้น มันอยู่นอกเหตุเหนือผล ไม่อยู่ในเหตุ อยู่เหนือผล ทุกข์มันจึงไม่มี สุขมันจึงไม่

มี ธรรมนั้นท่านเรียกว่าระงับ ระงับเหตุระงับผล ถ้าพวกใช้เหตุผลอยู่อย่างนี้ เถียงกันตลอดจนตาย เหมือนพระสององค์นั้น

ธรรมที่พระพุทธองค์ท่านตรัสรู้ ต้องอยู่นอกเหตุเหนือผล นอกสุขเหนือทุกข์ นอกเกิดเหนือตาย ธรรมนี้เป็นธรรมที่ระงับ คนเราก็มาสงสัยอยู่นี่แหละ ผู้ชายยิ่งสงสัยมาก ความสงสัยนี่ตัวสำคัญ มีเหตุผลอย่างนั้นอย่างนี้ มันจะตายอยู่แล้ว มันไม่ใช่ธรรมของพระพุทธองค์ ธรรมนั้นเป็นข้อปฏิบัติ เป็นทางเดิน เดินไปเท่านั้น ถ้ามัวคิดว่าเมื่อไปถึงนี้ ฉันนี้สุขเหลือเกิน ไม่ได้ ฉันนี้ทุกข์เหลือเกิน ไม่ได้ แต่ถ้าฉันไม่มีสุขไม่มีทุกข์ นี่คือมันระงับแล้ว สงสัยไม่มี

ตรงโน้นมันจะมีอยู่ที่ตรงไหน มันก็อยู่ตรงที่ปฏิบัติไปเรื่อยๆ สุขเกิดขึ้นมา ทุกข์เกิดขึ้นมา เรารู้มันทั้งสองอย่างนี้ สุขนี่ก็สักว่าสุข ทุกข์นี่ก็สักว่าทุกข์เท่านั้น ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่ตัวตนเราเขา ธรรมนี้เกิดขึ้นแล้วดับไป เกิดขึ้นมาดับไปเท่านั้น จะเอาอะไรกับมัน สงสัยทำไมมันเกิดอย่างนั้น เมื่อเกิดอีกทำไมมันไปอย่างนั้นล่ะ สงสัยอย่างนี้มันเป็นทุกข์ ปฏิบัติไปจนตายก็ไม่รู้เรื่อง มันทำให้เกิดเหตุ ไม่ระงับเหตุของมัน

ความเป็นจริง ธรรมที่พวกเราปฏิบัติอยู่ทุกวันนี้ ธรรมนี้นำเราไปสู่ความสงบ สงบจากอะไร จากสิ่งที่ชอบใจ จากสิ่งที่ไม่ชอบใจ ถ้าเรา

ชอบสิ่งที่เราชอบใจ ไม่ชอบสิ่งที่เราไม่ชอบใจ มันไม่หมด ธรรมนี้ไม่ใช่ธรรมะระงับ ธรรมนี้เป็นธรรมก่อทุกข์ขึ้นมา ให้เข้าใจอย่างนั้น

ฉะนั้นเราจึงสงสัยตลอดเวลา แหม วันนี้ฉันได้มาแล้ว พรุ่งนี้ทำไมหายไปแล้ว มันหายไปไหน ฉันนั่งเมื่อวานนี้ มันสงบดีเหลือเกิน วันนี้ทำไมมันวุ่นวาย มันไม่สงบ เพราะอะไร อย่างนี้ก็เพราะเราไม่รู้เหตุของมัน ครั้นปล่อยวางว่า มันเป็นของมันอยู่อย่างนี้ เห็นไหม มันเป็นอยู่ของมันอย่างนี้ วันนี้มันสงบแล้ว เออ ไม่แน่นอนหนอ เราต้องเห็นโทษมันอย่างนี้ สงบแล้วมันก็ไม่แน่นอน ฉันไม่ยึดมั่นไว้ สงบก็สงบเถอะ ความไม่สงบก็ไม่แน่นอนเหมือนกัน ฉันไม่ว่า ฉันเป็นผู้ดูเท่านั้น ที่สงบฉันก็รู้ว่าเรื่องมันสงบ ที่ไม่สงบฉันก็รู้ว่าไม่สงบ แต่ว่าฉันไม่ยึดมั่นถือมั่นในเรื่องที่ว่ามันสงบหรือไม่สงบ เห็นไหมเรื่องมันเป็นอยู่ของมันอย่างนั้น อย่างนี้มันก็ระงับ มันก็ไม่วุ่นวาย มันจะสงบ ฉันก็รู้ว่ามันเรื่องของมัน ฉันจะดูอยู่แค่นี้แหละ ดูเรื่องที่มันสงบ มันก็ไม่แน่นอน ดูเรื่องที่มันวุ่นวาย มันก็ไม่แน่นอน มันแน่นอนอยู่แต่ว่า มันจะเป็นของมันอยู่อย่างนั้น เราอย่าไปเป็นกับมันเลย

ถ้าอย่างนี้ มันก็สบายและสงบ เพราะเรารู้เรื่องมัน ไม่ใช่ว่าเราอยากจะให้เรื่องนั้นเป็นอย่างนั้น อยากให้เรื่องนี้เป็นอย่างนี้ มันสงบเพราะเรารู้เรื่องว่าเป็นอย่างนั้น แล้วก็มีการปล่อยวาง เราคิดดูซิว่า ถ้าคน

ทุกคนต้องพูดให้ถูกใจฉัน คนทุกคนต้องทำให้ถูกใจฉัน ฉันจึงจะสงบ ฉันจึงจะสบาย คนทั้งโลกจะให้เขามาพูดถูกใจเรามีไหม จะมาทำถูกใจเราทุกคนมีไหม ไม่มี เมื่อไม่มี เราก็เป็นทุกข์อยู่ตลอดเวลา ถ้าเราไม่มีการปล่อยวาง เราเกิดมาในชีวิตหนึ่ง เราจะหาความสงบว่า คุณต้องพูดให้ถูกใจฉัน คุณต้องทำให้ถูกใจฉัน ฉันจึงจะสบาย ในชีวิตหนึ่งจะได้สบายไหมคนเรา คุณต้องพูดให้ถูกใจฉัน คุณต้องทำให้ถูกใจฉัน ฉันจึงจะสงบ ถ้าไม่อย่างนั้นฉันก็ไม่สงบ คนๆนี้เกิดมาไม่รู้กี่ชีวิตก็ไม่มีความสงบ เพราะคนหลายคน ใครจะมาพูดให้ถูกใจเราทุกคน ใครจะมาทำให้ดีทุกหน มันไม่มีหรอกอย่างนี้ นี่มันเป็นธรรมะ เราจะต้องศึกษาอย่างนี้

ฉะนั้นเราจะต้องอดทน อดทนต่ออารมณ์ที่มันเกิดขึ้นมา อย่าไปหมายมั่น อย่าไปยึดมั่น จับมาดูแล้วรู้เรื่อง เราก็ปล่อยมันไปเสีย

อย่างนางเตยนี้ เห็นไหม มันทำอย่างนั้น มันถูกใจเราไหม บางทีก็ไปในวัดและก็เข้าห้องน้ำเสีย ฉันจะปลงสังขารเดี๋ยวนี้ ฉันไม่หนีหรอกจะต้องไปรื้อส้วมเอามันออกมา ต่อมามันก็ทำอีก เพราะคนมันเป็นบ้าเสียแล้ว จำเป็นมันก็ต้องปล่อยไป นางเตยน่ะมันเป็นบ้าเสียแล้ว เราต้องรู้เรื่องกันว่ามันเป็นบ้า มันสติไม่ดี มันเสียสติ อย่าไปถือมันเลย

เขาจะพูดอย่างไรก็รับฟังมันไปเถอะ มันจะทำอย่างไรก็ระวังไว้ มันเป็นอย่างนั้นของมัน เราต้องถอยกลับมาอยู่ตรงนี้ เราก็มีความสบาย

อารมณ์ก็เหมือนกันฉันนั้น ที่มันมากระทบเราอยู่ทุกวันนี้ บางทีก็ร้าย บางทีก็ดี บางทีก็ชอบใจ บางทีก็ไม่ชอบใจ คนทุกๆ คนนั่งอยู่ในนี้ก็เหมือนกัน จะทำให้ถูกใจเราทุกคนมีไหม มันไม่ได้ นอกจากเราปฏิบัติธรรมะให้รู้ว่า คน ๆนี้มันเป็นอย่างนี้ นานาจิตตังไม่เหมือนกัน

เราจำเป็นต้องอบรมใจของเราทุกๆ คน เมื่อมันโกรธขึ้นก็ดูความโกรธ ความโกรธนี้มันมาจากไหน เราให้มันโกรธหรือเปล่า ดูว่ามันดีไหม ทำไมเราถึงชอบมัน ทำไมเราถึงไม่ทิ้งมัน เมื่อโกรธขึ้นมาแล้วไม่ดี ไม่ดีเราเก็บมันไว้ทำไม ก็เป็นบ้าเท่านั้น ทิ้งมันเสียถ้าเห็นว่ามันไม่ดี มันก็จะไปในทำนองนี้

เมื่ออยู่ด้วยกันกับคนมากๆ มันก็ยิ่งให้การศึกษาเรามากที่สุดให้มันวุ่นวายเสียก่อน ให้รู้เรื่องของความวุ่นวายเสียก่อน มันจึงจะถึงความสงบ อย่าหนีไปที่ไหน พระอานนท์กับพระพุทธเจ้าของเราในสมัยก่อนไปบิณฑบาตบ้านมิจฉาทิฏฐิ พอไปถึงหน้าบ้าน พระพุทธองค์ก็สะพายบาตรยืนเฉย ท่านก็สบายเพราะท่านเข้าใจว่าเรายืนอยู่เฉยๆ มันไม่บาปหรอก เขาจะให้ก็ไม่เป็นไร เขาจะไม่ให้ก็ไม่เป็นไร ท่านยืนอยู่เฉยๆ พระอานนท์เดินย่ำเท้าไปมา อายเขา คิดว่าพระพุทธองค์นี้อยู่ทำไม ถ้า

เขาไล่ก็น่าจะหนีไป เขาไม่ให้ก็ยังทนอยู่ ไม่ก่อประโยชน์อะไรเลย พระพุทธองค์ก็เฉย จนกว่าสุดวิสัยแล้วก็ไป บางทีเขาก็ให้ ให้ในฐานะที่ไม่เคารพ พระพุทธเจ้าก็เอา เขาให้พระพุทธเจ้าก็เอา ท่านไม่หนีไปไหน ไม่เหมือนพระอานนท์

พอกลับมาถึงอาราม พระอานนท์ก็กราบพระพุทธองค์ ถามว่า

“ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรงไหนที่เขาไม่ใส่บาตรให้เรา เราจะไปยืนอยู่ทำไม มันเป็นทุกข์ อายเขา เขาไม่ให้ก็รีบไปที่อื่นเสียดีกว่า”

พระพุทธองค์ตรัส “ อานนท์ ตรงนี้ถ้าเรายังไม่ชนะมัน ไปที่อื่นก็ไม่ชนะ ถ้าเราชนะอยู่ที่นี่ ไปที่อื่นเราก็ชนะ”

พระอานนท์ว่า “ ชนะไม่ชนะไม่รู้เรื่องแหละ อายเขา”

“อายทำไมอานนท์ อย่างนี้มันผิดหรือเปล่า เป็นบาปไหม เรายืนอยู่ เขาไม่ให้ก็ไม่เป็นไร”

พระอานนท์บอกว่า”อาย”

“อายทำไม เรายืนอยู่เฉยๆ มันเป็นบาปที่ไหน อานนท์เราจะต้องทำอยู่อย่างนี้ ถ้าเราชนะมันตรงนี้ ไปที่ไหนมันก็ชนะ แต่ถ้าเขาไม่ให้ เราก็ไปที่โน้น ถ้าไปที่โน้นแล้ว เขาไม่ให้ เราจะไปไหน อานนท์”

“ไปอีก ไปบ้านโน้นอีก”

“ ถ้าหากบ้านโน้นเขาก็ไม่ให้ เราจะไปตรงไหน”

"ไปตรงโน้นอีก"

"เลยไม่มีที่หยุดเลย อานนท์ ถ้าเราไม่ชนะตรงนี้ ไปข้างหน้ามันก็ไม่ชนะ ถ้าเราชนะอยู่ที่นี่แห่งเดียว ไปที่อื่นมันก็ชนะทั้งนั้น อานนท์เข้าใจผิดแล้ว ไม่ต้องอายซิ"

พระองค์ตรัสว่า อะไรเป็นบาป อันนั้นท่านให้อาย อะไรที่ไม่เป็นบาปจะอายทำไม ใครอายก็โง่เท่านั้น ภาวนายังไม่เป็นเลยถ้าอายอย่างนั้นเราจะไปอยู่ตรงไหน ถึงจะมีปัญญา ถ้าไปอยู่คนเดียว ไม่มีใครพูดดีพูดชั่วให้ มันก็สบาย แต่เราจะไม่รู้เรื่อง สบายอย่างนี้ มันไม่มีปัญญา ถ้าถูกอารมณ์แล้วปัญญามันไม่มี ก็เป็นทุกข์อย่างนั้น

ฉะนั้นเราอยู่ในโลก ก็ต้องมีความสัมพันธ์กับมนุษย์เรื่อยไปเป็นธรรมดา ไม่อยากเป็นมันก็เป็น ไม่อยากจะอยู่มันก็อยู่ เป็นไปอยู่อย่างนั้น ให้เรามาพิจารณาอย่างนั้น เราต้องกลับมาย้อนพิจารณาอารมณ์ที่ท่านตรัสว่า นินทาสรรเสริญมันเป็นคู่กันมา เรื่องนินทาเรื่องสรรเสริญเป็นธรรมดาของโลก ถ้าไม่ดีเขาก็นินทา ถ้าดีเขาก็สรรเสริญ พระพุทธองค์ท่านไม่เห็นแก่นินทา ไม่เห็นแก่สรรเสริญ จงเรียนสรรเสริญให้มันรู้จัก จงมาเรียนนินทาให้มันรู้จัก ให้รู้จักสรรเสริญกับนินทา สรรเสริญนินทามันก็มีผลมีเหตุเท่ากัน นินทาเราก็ไม่ชอบ นี่เป็นเรื่องธรรมดาของโลก ถ้าสรรเสริญเราชอบ

สิ่งที่เราชอบมันพาให้เราทุกข์มีไหม เช่นว่า เรามีเพชรสักก้อนหนึ่ง เราชอบมาก ชอบกว่าก้อนหินธรรมดา เอาวางไว้ ถ้ามีขโมยมาหยิบเอาก้อนเพชรไป เราจะเป็นอย่างไร นั่นของดีมันหาย ทำให้เราเป็นทุกข์ได้เหมือนกัน

ดังนั้นเราต้องอดทนต่อสู้ ให้เรามีสติคุ้มครองจิตของเรา สติคือความระลึกได้ สัมปชัญญะคือความรู้ตัว อันนี้ช่วยประคับประคอง ดวงใจของเราให้อยู่กับธรรมะ สติระลึกได้ว่า บัดนี้เราจะจับไม้เท้า เมื่อเราจับไม้เท้าอยู่ก็รู้ว่าเราจับไม้เท้า นี่เป็นสัมปชัญญะ ถ้าเรารู้อยู่ในขณะนี้ขณะเมื่อเราจะทำ หรือเมื่อเราทำอยู่ก็รู้ตามความจริงของมันอยู่อย่างนั้น อันนี้แหละที่จะช่วยประคับประคองใจของเราให้รู้ธรรมะที่แท้จริง

ทีนี้ถ้าหากว่า เราเผลอไปนาทีหนึ่ง ก็เป็นบ้านาทีหนึ่ง เราไม่มีสติสองนาที เราก็เป็นบ้าสองนาที ถ้าไม่มีสติครึ่งวัน เราก็เป็นบ้าอยู่ครึ่งวันเป็นอย่างนี้

สตินี้คือความระลึกได้ เมื่อเราจะพูดอะไรทำอะไร ต้องรู้ตัว เราทำอยู่ เราก็รู้ตัวอยู่ ระลึกได้อยู่อย่างนี้ คล้ายๆ กับเราขายของอยู่ในบ้านเรา เราก็ดูของของเราอยู่ คนจะเข้ามาซื้อของหรือขโมยของของเรา ถ้าเราสะกดรอยมันอยู่เสมอ เราก็รู้เรื่องว่า คนๆ นี้มันมาทำไม เราจับอาวุธ

ของเราไว้อยู่อย่างนี้ คือเรามองเห็น พอขโมยมันเห็นเรา มันก็ไม่กล้าจะทำเรา

อารมณ์ก็เหมือนกัน ถ้ามีสติรู้อยู่ มันจะทำอะไรเราไม่ได้ อารมณ์มันจะทำให้เราดีใจอยู่อย่างนี้ตลอดไปไม่ได้ มันไม่แน่นอนหรอกเดี๋ยวมันก็หายไป จะไปยึดมั่นถือมั่นทำไม อันนี้ฉันไม่ชอบ อันนี้ก็ไม่แน่นอนหรอก ถ้าอย่างนี้ อารมณ์นั้นก็เป็นโมฆะเท่านั้น เราสอนตัวของเราอยู่ เรามีสติอย่างนี้ เราก็รักษาอย่างนี้เรื่อยๆ ไป ตอนกลางวัน ตอนกลางคืน ตอนไหนๆ ก็ตาม

เมื่อเรายังมีสติอยู่ เมื่อนั้นแหละเราได้ภาวนาอยู่ การภาวนาไม่ใช่ว่าเราจะนั่งสมาธิอย่างเดียว ยืนเดินนั่งอยู่เราก็รู้จัก นอนอยู่เราก็รู้จักเรารู้จักตัวของเราอยู่เสมอ จิตเรามีความประมาท เราก็รู้จัก ไม่มีความประมาทเราก็รู้จักของเราอยู่ ความรู้อันนี้แหละที่เรียกว่า "พุทโธ" เรารู้เห็นนานๆ พิจารณาดีๆ มันก็รู้จักเหตุผลของมัน มันก็รู้เรื่อง

ยกตัวอย่างเช่น ชาวตะวันตกมาอยู่ในประเทศไทย อยู่ไปเฉยๆ อย่างนั้น ความที่อยู่ติดต่อใกล้ชิดกันไป ถึงแม้พูดภาษาไม่รู้เรื่องก็ตาม แต่มันรู้เรื่องเข้าใจได้ เห็นไหม มองดูหน้ากันรู้เรื่องกัน ถึงพูดภาษาไม่รู้เรื่อง แต่ก็อยู่กันไปได้ มันรู้กันด้วยวิธีนี้ ไม่ต้องพูดกันทำงานก็ต่างคนต่างทำ ทำอยู่ใกล้ๆ กันนั่นแหละ ไม่รู้จักพูดกัน มันก็ยังรู้เรื่องกัน อยู่ด้วย

กันได้ รู้ได้โดยอากัปกิริยาที่ว่ารักกันหรือชอบกัน อะไรมันก็รู้ของมันอยู่อย่างนี้ เป็นอย่างนั้น เหมือนกันกับแมวกับสุนัข มันไม่รู้ภาษา แต่ว่ามันก็รู้จักรักเจ้าของเหมือนกัน แมวหรือสุนัขอยู่บ้านเรา ถ้าเรามาถึงบ้าน สุนัขมันก็วิ่งไปทำความขอบคุณด้วย เห็นไหม ถ้าเรามาจากตลาดหรือมาจากที่อื่นมาถึงบ้าน แมวอยู่ที่บ้านเรา มันก็มาทำความขอบคุณ มันจะร้องว่า เหมียวๆ มันมาเสียดมาสีเรา แต่ภาษามันไม่รู้ แต่จิตมันรู้อย่างนั้น

อันนี้เราก็อยู่ไปได้อย่างนั้น เราต้องให้เข้าใจกันอย่างนั้น เราปฏิบัติธรรมะบ่อยๆ จิตมันก็คุ้นเคยกับธรรมะ เช่นว่าความโกรธเกิดขึ้นมามันเป็นทุกข์พระท่านว่ามันเป็นทุกข์มาแล้ว ชอบทุกข์ไหม ไม่ชอบแล้วเอาไว้ทำไมถ้าไม่ชอบ จะยึดเอาไว้ทำไม ทิ้งมันไปสิ ถ้าทุกข์มันเกิดล่ะ คุณชอบทุกข์หรือเปล่า ไม่ชอบ เมื่อไม่ชอบทุกข์แล้วยึดไว้ทำไมก็ทิ้งมันเสียสิ ท่านก็สอนทุกวันๆ ก็รู้เข้าไปๆทุกข์มันเกิดขึ้นมาครั้งหนึ่งเราก็รู้คำสอนครั้งหนึ่ง ทุกข์เราก็ไม่ชอบ ไม่ชอบทุกข์แต่เราไปยึดไว้ทำไม สอนอยู่เรื่อยๆ บางทีก็เห็นชัด เห็นชัดก็ค่อยๆวาง วางไปก็เป็นเรื่องธรรมดาอย่างเก่า ทีหนึ่งก็ดี สองทีก็ดี สามทีก็ดี มันก็เกิดประโยชน์แล้ว เกิดรู้เรื่องขึ้นแล้ว

เมื่อมันเกิดมาความรู้เฉพาะตัวของเรา เราจะนั่งอยู่ก็ดี เดินอยู่ก็ดี นอนอยู่ก็ดี พูดภาษาไม่เป็น แต่จิตเรารู้ภาษาธรรมะ เราปิดปากตรงนี้ไว้

ปิดปากกาย แต่เปิดปากใจนี้ไว้ ใจมันพูด นั่งอยู่เงียบๆ ยิ่งพูดดี พูดกับอารมณ์ รู้อารมณ์เสมอ นี่เรียกว่า “ปากใน” นั่งอยู่เฉยๆ เราก็รู้จัก พูดอยู่ข้างใน รู้อยู่ข้างใน ไม่ใช่คนโง่ คนรู้อยู่ข้างใน รู้จักอารมณ์ สั่งสอนตัวเองก็เพราะอันนี้

ชีวิตของเรานี้ มันแก่ทุกวัน เกิดมามีการยกเว้นไม่แก่บ้างไหม วันคืนของเรานี้ ตอนเช้า ตอนเที่ยง ตอนเย็น ตอนค่ำ มันยกเว้นอายุเราไหม วันนี้มันก็ให้แก่ พรุ่งนี้มันก็ให้แก่ นอนหลับอยู่มันก็ให้แก่ ตื่นอยู่ก็ให้โตขึ้นตามเรื่องของมัน เรียกว่าปฏิปทาของมันสม่ำเสมอเหลือเกิน เราจะนอนอยู่ มันก็ทำงานของมันอยู่ เราจะเดิน มันก็ทำงาน คือ ความโตของเรานี่แหละ กลางวันมันก็โต กลางคืนมันก็โต จะนั่งจะนอนมันมีความโตของมันอยู่ เพราะชีวิตประจำวันมันเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ร่างกายของเรามันได้อาหาร มันก็เปลี่ยนไปเรื่อยๆ นี่เรียกว่าปฏิปทาของมัน มันจึงทำให้เราโต จนไม่รู้สึก ดูเหมือนกับไม่ได้ทำอะไรเลย มันก็โตของมันเอง แต่สิ่งที่เราทำคือ เรากินอาหาร กินข้าว ดื่มน้ำ นั่นเป็นเรื่องของเรา เรื่องร่างกายมันจะโตจะอ้วน มันก็เป็นของมัน เราก็ทำงานของเรา สังขารก็ทำงานของสังขาร มันไม่พลิกแพลงอะไร นี่ปฏิปทามันติดต่อกันอยู่เสมอ

การทำความเพียรของเราก็เหมือนกัน ต้องพยายามอยู่อย่างนั้น เราจะต้องมีสติติดต่อกันอยู่อย่างนั้นเสมอ มีความรู้ติดต่อกันอยู่เสมอเป็นวงกลม จะไปถอนหญ้าก็ได้ จะนั่งอยู่ก็ได้ จะทานอาหารก็ได้ จะกวาดบ้านอยู่ก็ได้ ต้องไม่ลืมมีความรู้ติดต่ออยู่เสมอ ตัวนี้มันรู้ธรรมะ มันจะพูดอยู่เรื่อยๆ ใจข้างในมันจะพูดอยู่เรื่อยๆ เป็นอยู่อย่างนั้น มีความรู้อยู่ มีความตื่นอยู่ มีความเบิกบานอยู่สม่ำเสมออย่างนั้น นั่นเรียกว่าเป็นประโยชน์มาก ไม่ต้องสงสัยอะไรเลย อะไรมันเกิดขึ้นมา เราก็เห็นว่าอันนี้มันไม่แน่นอน มันไม่เที่ยง อันนั้นก็ดี แต่ว่ามันไม่แน่นอน มันไม่เที่ยง เท่านี้ล่ะ เราก็รู้ของเราไปเรื่อยๆ เท่านั้นแหละการปฏิบัติของเรา

มีคนถามว่า การทำภาวนานี้ ต้องอธิษฐานหรือไม่ว่าจะทำเวลานานเท่าไร ๕ หรือ ๑๐ นาที อาตมาเลยบอกว่า ไม่แน่นอน บางทีอธิษฐานว่าฉันจะนั่งสามชั่วโมง นั่งไปได้สิบนาทีก็เดือนร้อนแล้วไม่ถึงชั่วโมง ก็หนีไปแล้ว เมื่อหนีไปแล้วก็มานั่งคิดว่า แหม เรานี้พูดโกหกตัวเราเอง เอาแต่โทษตัวเองอยู่ ไม่สบายใจ บางทีก็เอาธูปสักดอกหนึ่งมาจุดอธิษฐานจิตใจว่า ไฟจุดธูปดอกนี้ไม่หมด ฉันจะไม่ลุกหนี ฉันจะพยายามอยู่อย่างนี้ พอท่านพูดอย่างนี้พญามารก็มาแล้ว นั่งเข้าไปสักนิดนั่นทุกข์หลายเหลือเกิน เดี๋ยวมดกัด เดี๋ยวยุงกัด มันวุ่นไปหมด จะลุกหนีไปก็อธิษฐานแล้ว นี่มันตกนรก นึกว่านานเต็มทีแล้ว ลืมตามองดูธูปก็ยัง

ไม่ถึงครึ่งเลย หลับตาอธิษฐานใหม่ต่อไปอีก สามทีสี่ทีธูปก็ยังไม่หมด เลยก็มาคิด เรานี่มันไม่ดีเหลือเกิน โกหกตัวของตัวอยู่เลยวุ่นยิ่งกว่าเก่าอีก เรานี่เป็นคนไม่ดี เป็นคนอัปรีย์จัญไร เป็นคนโกหก พระพุทธเจ้าโกหกตัวเราเอง เกิดบาปขึ้นมาอีก อาตมาเห็นว่า ต้องพยายามทำไปเรื่อยๆ พอสมควรที่จะเลิกก็เลิก เหมือนกันกับเราทานข้าวเราอธิษฐานมันเมื่อไร ทานไป ทานไป มันจวนจะอิ่มจะพอ เราก็เลิกเมื่อนั้น กินมากไปก็อาเจียนออกเท่านั้นแหละ ให้มันพอดีอย่างนั้น

เราเหมือนพ่อค้าเกวียน ต้องรู้จักกำลังโคของเรา ต้องรู้จักกำลังเกวียนของเราโคของเรามีกำลังเท่าไร เกวียนของเรารับน้ำหนักได้เท่าไร ต้องรู้จัก ต้องเอาตามกำลังโค ต้องเอากำลังเกวียนของเราอย่าเอาตามความอยากของเราสิ เรามีเกวียนเล่มเดียว อยากจะบรรทุกหนักให้ขนาดรถสิบล้อมันก็พังเท่านั้น ก็ตายน่ะสิมันต้องค่อยๆ ไป ค่อยๆ ทำ อย่างนี้ให้รู้จักของเราปฏิปทาเราทำไปเรื่อยๆ ก็สบายมันวุ่นวายก็ตั้งใหม่ มันวุ่นวายไปก็ตั้งใหม่ ถ้ามันวุ่นวายนักก็ลุกเดินจงกรมเสียสิ เดินมันจนเหนื่อย พอเหนื่อยก็มานั่ง นั่งกำหนด มันเหนื่อยมันจะสงบระงับ ถ้าเดินก็พอแรง นั่งก็สมควรแล้ว อยากจะพักผ่อนก็พักผ่อนเสีย แต่ว่าจิตใจอย่าลืมมีสติอยู่ทั้งเดิน ทั้งนั่ง ทั้งนอนอยู่ให้สม่ำเสมออย่างนั้น ให้เราเข้าใจอย่างนั้น

การประพฤติปฏิบัติธรรมต้องไม่ย่อหย่อน จะต้องทำความพยายามอย่างนั้น ความอยากจะเร็วของเรา อันนี้ไม่ใช่ธรรมะ มันเป็นความอยากของเรา ใจอยากจะเร็วที่สุด แต่มันทำไม่ได้ ธรรมชาติเป็นอยู่อย่างนั้น เราก็กำหนดจิต ปฏิบัติตามธรรมชาติของมันอย่างนั้นอยากจะให้มันเร็วที่สุดนั้นไม่ใช่ธรรม มันคือความอยากของเรา เราจะทำตามความอยากของเรานั้นไม่จบ

ให้รู้จักดูประวัติของพระอานนท์ พระอานนท์นั้นมีศรัทธามากที่สุด พรุ่งนี้เขากำหนดให้พระอรหันต์ทำปฐมสังคายนาแล้ว คณะสงฆ์ก็กำหนดพระอานนท์องค์หนึ่งว่าจะเอาไปร่วมทำสังคายนา แต่จะเอาเฉพาะพระอรหันต์ทั้งนั้น พระอานนท์เหลือเพียงองค์เดียวเท่านั้น ยังไม่เป็นพระอรหันต์ ไม่รู้จะทำอย่างไร พระอานนท์ก็อาศัยความอยาก นึกว่าเราจะต้องทำอะไรหนอจึงจะสำเร็จเป็นพระอรหันต์ พรุ่งนี้เขาจะนับเข้าอันดับแล้ว จะประชุมสงฆ์ทำสังคายนา ตอนกลางคืนก็ตั้งใจนั่ง ไม่ได้นอนทั้งคืน นั่งทำอยู่อย่างนั้น อยากจะเป็นพระอรหันต์ กลัวจะไม่ทันเพื่อนเขา ทำไปทุกอย่าง คิดไปทางนี้ก็มีแต่ปัญญาหยาบ คิดไปทางโน้นก็มีแต่ปัญญาหยาบ คิดไปทางไหนก็มีแต่ปัญญาหยาบทั้งนั้นวุ่นวายไปหมด คิดไปก็จวนจะสว่าง เรานี่แย่ เราจะทำอย่างไรหนอ เพื่อนสหธรรมิกทั้งหลายจะทำสังคายนาแล้ว เรายังเป็นปุถุชนจะทำอย่างไรหนอ

ธรรมที่พระพุทธองค์ท่านแสดงไว้ เราพิจารณาทุกอย่างไม่ขัดข้อง แต่เรายังตัดกิเลสไม่ได้ ยังไม่เป็นพระอริยเจ้า ทำอย่างไรหนอ เลยคิดว่าเราก็ทำความเพียรมาตั้งแต่ย่ำค่ำจนถึงบัดนี้ หรือมันจะเหนื่อยไปมากกระมัง คิดว่าควรจะพักผ่อนสักพักหนึ่ง เลยเอาหมอนมาจะพักผ่อน เมื่อจะพักผ่อน ก็ปล่อยวางทอดธุระหมดเท่านั้นศีรษะยังไม่ทันถึงหมอนเลย พอเท้าพ้นพื้นเท่านั้น ตอนนั้นขณะจิตเดียวพอดีจิตรวมได้ ที่ตั้งใจว่าจะพักผ่อน มันปล่อยวางทอดธุระ ตอนนั้นเองพระอานนท์ได้ตรัสรู้ธรรม ตอนที่ว่าอยากจะให้มันเป็นอย่างนั้นอยากจะให้มันเป็นอย่างนี้ ไม่มีเวลาที่จะพักผ่อน ไม่ปล่อยวาง ก็เลยไม่มีโอกาสที่จะตรัสรู้ธรรม

ให้เข้าใจว่าการที่ตรัสรู้ธรรมนั้น มันพร้อมกับการปล่อยวางด้วยสติด้วยปัญญา ไม่ใช่ว่าเราจะเร่งให้มันเป็นอย่างนั้น แต่ด้วยเห็นว่ามันไม่ใช่อย่างนั้น พอพักผ่อน พอวางเข้าปุ๊บ ตรงนั้นไม่มีอะไรเข้ามายุ่งไม่มีความอยากเข้ามายุ่ง เลยสงบตรงนั้นเลย พอจิตตอนนั้นรวมดีก็เป็นโอกาสพบตรงนั้น พระอานนท์เกือบจะไม่รู้ตัว รู้ตัวว่ามันเป็นอย่างนั้นเท่านั้น ที่พระอานนท์อยากจะตรัสรู้ให้มันเป็นอย่างนี้ไม่ได้นี่คือความอยาก แต่พอรู้จักวาง ตรงนั้นแหละคือการตรัสรู้ธรรมะ

คนไม่รู้จักมันก็ทำยาก เช่นว่า ตรงนั้นไม่ใช่ที่อยู่ของคน ความวิตกของปุถุชนจะไปวิตกตรงนั้นก็ไม่ได้ เช่นว่า นี่พื้นนั่นหลังคาตรงนี้

(ระหว่างหลังคากับพื้น) ไม่มีอะไร เห็นไหม ตรงนี้ไม่มีภพ ภพคือหลังคากับพื้น ระยะกลางนี้เรียกว่าไม่มีภพ ถ้าคนจะอยู่ก็ต้องอยู่ข้างล่างหรือข้างบน ตรงนี้ไม่มีคนที่จะอยู่ไม่มีใครที่จะอยู่ เพราะว่ามันไม่มีภพตรงนี้คนไม่สนใจ การปล่อยวางอย่างนี้คนไม่สนใจว่าการปล่อยวางมันจะเกิดอะไรไหม เมื่อขึ้นไปถึงโน้นเป็นภพเคยอยู่ ลงมาทางนี้ก็เป็นภพเคยอยู่ ขึ้นไปข้างบนนี้หน่อยก็สุขสบาย หล่นลงมาตูมก็เจ็บ แล้วเป็นทุกข์มีแต่ทุกข์กับสุข แต่ที่มันจะวางให้เป็นปกติไม่มี เพราะว่าที่ไม่มีภพนั้นคนไม่สนใจ แม้จิตจะวิตกก็ให้วิตกไปในปกติไม่มีภพ

ที่พระพุทธองค์ตรัสว่า ไม่มีภพ ไม่มีชาติ คือ ไม่มีอุปาทานนั่นเอง อุปาทานเป็นเหตุให้ทุกข์เกิด ถ้าอุปาทานนั้นเราปล่อยไม่ได้ เราอยากจะสงบมันก็ไม่สงบ คนเราอยู่กับภพ ถ้าไม่มีภพ คิดไม่ได้ เพราะนิสัยของคนมันเป็นอย่างนั้นกิเลสของคนเป็นอย่างนั้น พระนิพพานที่พระพุทธองค์ท่านว่า พ้นจากภพชาติ ฟังไม่ได้ ไม่เข้าใจ มันเข้าใจแต่ว่าต้องมีภพชาติ ถ้าไม่มีภพ ถ้าไม่มีที่อยู่ ฉันจะอยู่อย่างไร ยิ่งคนธรรมดาๆ อย่างเราแล้ว ฉันจะอยู่อย่างนี้ไม่ดีกว่าหรือ อยากจะเกิดอีกแต่ก็ไม่อยากตาย มันขัดกันเสียอย่างนี้ ฉันอยากเกิดแต่ฉันไม่อยากตาย มันพูดเอาคนเดียวตามภาษาคน แต่การเกิดแล้วไม่ตายนั้นมีไหมในโลกนี้ เมื่อคน

อยากเกิดก็คือคนนั้นอยากตายนั่นเอง แต่เขาพูดว่าฉันอยากเกิดแต่ฉันไม่อยากตาย มันคิดสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ เขาก็ไปคิดให้มันทุกข์

ทำไมเขาจึงคิดอย่างนั้น เพราะเขาไม่รู้จักทุกข์ เขาจึงคิดอย่างนั้น พระพุทธองค์ท่านว่า ตายนี้มาจากความเกิด ถ้าไม่อยากตาย อย่าเกิดสิ แต่นี่อยากเกิดอีก แต่ว่าไม่อยากตาย พูดกับกิเลสตัณหานี้มันก็ยากมันก็ลำบาก มันถึงมีการปล่อยวางได้ยาก มีการปล่อยวางไม่ได้อย่างนี้กิเลสตัณหามันเป็นอย่างนั้น

ฉะนั้นที่พระพุทธองค์ท่านตรัสว่า ไม่มียางต้นเสาอันนี้ อะไรไปเกาะ ไม่มีที่เกาะ จึงไม่มีภพไม่มีชาติ ถ้าพูดถึงว่าเราไม่มีภพมีชาติเราฟังไม่ได้ จนกระทั่งท่านย้ำเข้าไปถึงตัวตนนี้ว่า ไม่มีตัวมีตน ตัวตนนั้นเป็นเรื่องสมมุติทั้งนั้น มันจริงอยู่ มันก็จริงโดยสมมุติ ถ้าพูดถึงวิมุตติ ตัวตนก็ไม่มี เป็นธรรมธาตุอันหนึ่งเกิดขึ้นมาเพราะเหตุเพราะปัจจัยเกิดขึ้นมาเท่านั้น เราก็ไปสมมุติว่ามันเป็นตัวเป็นตนเกิดขึ้นมา เมื่อเป็นสมมุติเป็นตัวเป็นตน ก็ยึดตัวยึดตนนั้นอีก เลยเป็นคนมีตน ถ้ามี “ตน” ก็มี “ของตน” ถ้าไม่มี “ตน” “ของตน” ก็ไม่มี ถ้ามี “ตน” มันก็มีสุข มีทุกข์ ถ้ามี “ตน” มันก็มี “ของตน” พร้อมกันขึ้นมาเลย เราไม่รู้เรื่องอย่างนั้น ฉะนั้นคนเราจึงไปคิดว่า อยากเกิดแต่ไม่อยากตาย

พูดถึงเรื่องกระแสพระนิพพานแล้วถ้าไม่รู้ปัจจัตตังแล้ว ก็ไม่มีใครที่จะปรารถนาอะไร ถึงพระนิพพานนี้ก็ไม่ใช่เป็นเรื่องปรารถนาอีกด้วยพระนิพพานปรารถนาไม่ได้เหมือนกัน อย่างนี้มันเป็นลักษณะที่เข้าใจยาก ถึงเราจะเข้าใจในเรื่องพระนิพพาน แต่จะพูดให้คนอื่นฟังก็ไม่เข้าใจเหมือนกัน มันไม่เข้าใจ เพราะธรรมอันนี้ ถ้าแบ่งให้กันได้มันก็สบายละสิ แต่ธรรมนี้มันเป็นปัจจัตตัง มันรู้เฉพาะตัวของเราเองบอกคนอื่นได้แต่มีปัญหาอยู่ว่าคนอื่นจะรู้ไหม

ฉะนั้นพระพุทธองค์จึงตรัสว่า "อักขาตาโร ตถาคตา" แปลว่าพระตถาคตเป็นแต่ผู้บอก นั่นก็เหมือนกับเราทุกวันนี้แหละ เป็นผู้บอกไม่ใช่ผู้ทำให้ บอกแล้วให้เอาไปทำ จึงจะเกิดความมหัศจรรย์ขึ้น เกิดความเป็นจริงขึ้นเฉพาะตน เป็น "ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ" วิญญูชนรู้เฉพาะตัวเองทั้งนั้น อย่างพูดวันนี้ จะมาเชื่ออาตมานั้นก็ยังไม่ใช่ของดีมันยังไม่ใช่ของแท้ คนที่เชื่อคนอื่นอยู่ พระพุทธองค์ท่านว่ายังโง่อยู่พระพุทธองค์ท่านให้รับรู้ไว้ แล้วไปพิจารณาให้มันเกิดขึ้นมาโดยเฉพาะตัวเราเอง ธรรมนี้มันจึงเป็นปัจจัตตังอย่างนั้น

ทีนี้ในเรื่องการฟังธรรมก็ให้ทำความเข้าใจว่าต้องไม่ปฏิเสธรับฟังไม่เชื่อก็พิจารณาดู ไม่เชื่อก็ไม่ว่า เชื่อก็ไม่ว่า วางไว้ก่อน เราจะรู้โดยให้เกิดปัญญา อะไรทุกอย่างถ้าไม่มีเหตุผลเพียงพอในใจของเราเอง ก็ยัง

ไม่ปล่อยวาง คือว่า มีสองข้าง นี่ข้างหนึ่ง นี่ก็ข้างหนึ่ง คนเรานั้นจะแอบเดินมาข้างนี้ หรือแอบเดินไปข้างนั้น ที่เดินไปกลางๆไม่ค่อยเดินหรอก มันเป็นทางเปลี่ยว เดี๋ยวรักก็ไปทางรัก พอชังก็ไปทางชังจะปล่อยการรักการชังนี้ไป มันเป็นทางเปลี่ยว มันไม่ยอมไป

เมื่อพระพุทธองค์ตรัสรู้ธรรมะ ทรงเทศน์เป็นปฐมเทศนาเลยตรงนี้ ทางหนึ่งเป็นทางสุขของกาม ทางหนึ่งเป็นทางทุกข์ทรมานตน สองทางนี้ไม่ใช่ทางที่สงบ ท่านพูดว่าไม่ใช่ทางของสมณะ สมณะนี้คือความสงบ สงบจากสุขทุกข์ ไม่ใช่ความสุขแล้วมันสงบ ไม่ใช่มีความทุกข์แล้วมันสงบ ต้องปราศจากสุขหรือทุกข์ มันจึงเป็นเรื่องความสงบ ถ้าเราทำอย่างนั้นแล้วมีสุขใจเหลือเกิน อันนี้ก็ไม่ใช่ธรรมะที่ดีนะ แต่เราต้องวางสุขหรือทุกข์ไว้สองข้าง ความรู้สึกต้องไปกลางๆ เดินผ่านมันไปกลางๆ เราก็มองดู สุขก็เห็น ทุกข์ก็เห็น แต่เราไม่ปรารถนาอะไรเดินมันเรื่อยไป เราไม่ต้องการสุข เราไม่ต้องการทุกข์ เราต้องการความสงบ จิตใจของเราไม่ต้องแวะไปหาความสุข ไม่ต้องแวะไปหาความทุกข์ ก็เดินมันไปเรื่อย เป็นสัมมาปฏิปทา เป็นมรรคมีองค์แปดมีสัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบเกิดขึ้นแล้ว สัมมาสังกัปปะ คือความดำริวิตกวิจารมันก็ชอบทั้งนั้น อันนี้เป็นสัมมามรรคเป็นมรรคปฏิปทา ถ้าจะทำอย่างนี้ให้เกิดอย่างนั้น

ทีนี้เราได้ฟังเราก็ไปคิดดูธรรมะทั้งหมดนี้ท่านต้องการให้ปล่อยวาง ปล่อยวางจะเกิดขึ้นมานั้นต้องรู้ความเป็นจริง ถึงจะปล่อยวางได้ ถ้าความรู้ไม่เกิด ก็ต้องมีการอดทน มีการพยายาม มีการปฏิบัติธรรมอยู่ มันต้องใช้ทุนอยู่เสมอทีเดียว เรียกว่า ต้องปฏิบัติธรรม

แต่เมื่อมันรู้เห็นหมดแล้ว ธรรมะก็ไม่ได้แบกเอาไปด้วย อย่างเลื่อยคันนี้ เขาจะเอาไปตัดไม้ เมื่อเขาตัดไม้หมดแล้ว อะไรก็หมดแล้ว เลื่อยก็เอาวางไว้เลย ไม่ต้องไปใช้อีก เลื่อยคือธรรมะ ธรรมะต้องเอาไปปฏิบัติเพื่อให้บรรลุมรรคผล ถ้าหากว่ามันเสร็จแล้วธรรมะที่อยู่ก็วางไว้ เหมือนเลื่อยที่เขาตัดไม้ ท่อนนี้ก็ตัด ท่อนนี้ก็ตัด ตัดเสร็จแล้วก็วางไว้ที่นี่ อย่างนั้นเลื่อยก็ต้องเป็นเลื่อย ไม้ก็ต้องเป็นไม้ นี่เรียกว่า ถึงหยุดแล้ว ถึงจุดของมันที่สำคัญแล้ว สิ้นการตัดไม้ ไม่ต้องตัดไม้ ตัดพอแล้วเอาเลื่อยวางไว้

การประพฤติปฏิบัติต้องอาศัยธรรมะ ถ้าหากว่าพอแล้วไม่ต้องเพิ่มมัน ไม่ต้องถอนมัน ไม่ต้องทำอะไร ปล่อยวางอยู่อย่างนั้น เป็นไปตามธรรมชาติอันนั้น ถ้าไปยึดมั่นหมายมั่น สงสัยอันนี้เป็นอย่างนั้นมันอยู่ไกลเหลือเกิน อยู่ไกลมากทีเดียว ยังเป็นเด็กๆอยู่ ยังเป็นเด็กอมมืออยู่นั่นแหละ ทำอะไรไม่ถูกอยู่นั่น ไม่เอาแล้วอย่างนั้น มันเป็นทุกข์ ต้องดู ต้องดูออกจากจิตใจของเรา ดูมัน ปล่อยมัน ดูว่าอะไรมันเกิดขึ้น ก็รู้ว่า

อันนี้ไม่แน่ อันนี้เกิดไม่จริง อันนี้มันปลอม ความจริงมันก็อยู่อย่างนั้น ที่เราอยากให้อันนั้นเป็นอันนี้ อันนี้เป็นอันนั้น นั่นไม่ใช่ทาง มันเป็นอยู่อย่างนั้น ก็วางมันเสีย ความสงบเกิดขึ้นได้ เราข้ามไปข้ามมา มันไม่รู้เรื่อง ก็เป็นทุกข์ตลอดเวลา หายสงสัยเสีย อย่าไปสงสัยมัน เลิกมันเถอะ อย่าไปเป็นทุกข์หลาย พอแล้ว ปล่อยวางมันเสีย

ความดับทุกข์

ฉบับสมบูรณ์

โดย อิสสระ

ความดับทุกข์

๑. จงประพฤติศีล ๕ ให้สมบูรณ์ ด้วยการไม่ฆ่าสัตว์ทุกชนิด, ไม่ขโมยสิ่งของ ๆ ใคร, ไม่ประพฤติผิดในกาม, ไม่โกหกหลอกลวงใคร และไม่ดื่มหรือเสพสิ่งเสพติดมึนเมา

๒. แบ่งเวลาในแต่ละวันให้พอเหมาะพอดีแก่สภาพชีวิตของตัวเอง มีเวลาทำงานเพียงพอ มีเวลาพักผ่อนเพลิดเพลินในครอบครัวตามสมควรสำหรับผู้ที่เป็นฆราวาสและมีเวลาฝึกสมาธิเพื่อทำจิตให้สงบ

๓.ในการฝึกสมาธินั้น ให้นั่งอยู่อย่างสงบสำรวมอย่าเคลื่อนไหวอวัยวะมือเท้า จะนั่งกับพื้น เอาขาทับขาข้างใดข้างหนึ่งก็ได้ หรือจะนั่งพับเพียบก็ได้ หรือจะนั่งบนเก้าอี้ตามสบายก็ได้ ไม่มีปัญหา

๔. วิธีการฝึกสมาธินั้น ขอให้เข้าใจว่า ท่านจะทำจิตให้สงบปราศจากความคิดนึกปรุงแต่งในเรื่องภายนอก ทุกอย่างชั่วระยะเวลาที่ทำสมาธินั้น ท่านจะไม่ปรารถนาที่จะพบเห็นรูป สี แสง เสียง สวรรค์ นรก หรือเทวดาอินทร์พรหมที่ไหน เพราะสมาธิที่แท้จริงย่อมจะไม่มีสิ่งเหล่านั้นอยู่ในจิตใจ สมาธิที่แท้จะมีแต่จิตที่สะอาดบริสุทธิ์ และสงบเย็นเท่านั้น

๕. พอเริ่มทำสมาธิโดยปกติแล้ว ให้หลับตาพอสบาย สำรวมจิตเข้านับที่ลมหายใจ ทั้งหายใจเข้าและหายใจออก โดยอาจจะนับอย่างนี้ว่า หายใจเข้านับ ๑ หายใจออกนับ ๒ อย่างนี้เรื่อยไป ทีแรกนับช้า ๆ เพื่อให้สติต่อเนื่องอยู่กับการนับนั้น แต่ต่อไปพอจิตสงบเข้าที่แล้ว มันก็จะหยุดนับของมันเอง

๖. หรือบางทีอาจจะกำหนดพุทโธก็ได้ หายใจเข้ากำหนดว่า พุท หายใจออกกำหนดว่า โธ อย่างนี้ก็ได้ ไม่ขัดแย้งกันเลย เพราะการนับอย่างนี้มันเป็นเพียงอุบายที่จะทำให้จิตหยุดคิดนึกปรุงแต่งเท่านั้น

๗. แต่ในการฝึกแรก ๆ นั้น ท่านจะยังนับ หรือกำหนดไม่ได้อย่างสม่ำเสมอ หรืออย่างตลอดรอดฝั่ง เพราะมันมักจะมีความคิดต่าง ๆ แทรกเข้ามาในจิต ถ้าเป็นอย่างนี้ก็ช่างมัน ให้เข้าใจว่า ฝึกแรก ๆ มันก็เป็นอย่างนี้เอง แต่ให้ท่านตั้งนาฬิกาเอาไว้ตามเวลาที่พอใจว่าจะทำสมาธิ

นานเท่าไร เริ่มแรกอาจจะทำสัก ๑๕ นาที อย่างนี้ก็ได้ และให้เฝ้านับหรือกำหนดอยู่จนครบเวลาที่ตั้งไว้ จิตมันจะมีความคิดมากหรือน้อยก็ช่างมัน ให้พยายามกำหนดนับตามวิธีการที่กล่าวมาแล้วจนครบเวลาไม่นานนัก จิตมันก็จะหยุดคิดและสงบได้เองของมัน

๘. การฝึกสมาธินี้ให้พยายามทำทุกวัน ๆ ละ ๒-๓ ครั้ง แรก ๆ ให้ทำครั้งละ ๑๕ นาที แล้วจึงค่อยเพิ่มมากขึ้น ๆ จนถึงครั้งละ ๑ ชั่วโมง หรือกว่านั้น ตามที่ปรารถนา

๙. ครั้นกำหนดจิตด้วยการนับอย่างนั้นจนมีประสบการณ์พอสมควรแล้ว ท่านก็จะรู้สึกว่า จิตนั้นสะอาด สงบเย็น ผ่องใส ไม่หงุดหงิด ไม่หลับไหล ไม่วิตกกังวลกับสิ่งใด นั่นแหละคือสัญญลักษณ์ที่แสดงว่าสมาธิกำลังเกิดขึ้นในจิต

๑๐. เมื่อจิตสงบเย็น ไม่หงุดหงิดเช่นนั้นแล้ว อย่าหยุดนิ่งเฉยเสีย ให้ท่านเริ่มน้อมจิตเพื่อจะพิจารณาเรื่องราวต่างๆ ต่อไป ถ้ามีปัญหาชีวิตหรือปัญหาใด ๆ ที่กำลังทำให้ท่านเป็นทุกข์กลัดกลุ้มอยู่ ก็จงน้อมจิตเข้าไปคิดนึกพิจารณาปัญหา ด้วยความสุขุมรอบคอบ ด้วยความมีสติ

๑๑.จงยกเอาปัญหานั้นขึ้นมาพิจารณาว่า ปัญหานี้มันมาจากไหน ? มันเกิดขึ้นเพราะอะไร ? เพราะอะไรท่านจึงหนักใจกับมัน ? ทำ

อย่างไรที่ท่านจะสามารถแก้ไขมันได้ ? ทำอย่างไรท่านจึงจะเบาใจและไม่เป็นทุกข์กับมัน ?

๑๒. การพิจารณาอยู่ด้วยจิตอันสงบอย่างนี้ การถามหาเหตุผลกับตัวเองอย่างนี้ จิตของท่านมันจะค่อย ๆ รู้เห็น และเกิดความคิดนึกรู้สึกอันฉลาดขึ้นมาโดยธรรมชาติของมัน จิตจะสามารถเข้าใจต้นสายปลายเหตุของปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างชัดเจนและถูกต้อง นักปฏิบัติจึงต้องพยายามพิจารณาปัญหาต่าง ๆ อย่างนี้เรื่อยไป หลังจากที่จิตสงบแล้ว

๑๓. ในกรณีที่ยังไม่มีปัญหาความทุกข์เกิดขึ้น หลังจากที่ทำจิตให้สงบเป็นสมาธิแล้ว จงพยายามคิดหาหัวข้อธรรมะหัวข้อใดหัวข้อหนึ่งมาพิจารณา เช่น ยกเอาชีวิตของตัวเองมาพิจารณาว่า มันมีความมั่นคง จีรังยั่งยืนอะไร เพียงไหน ? ท่านจะได้อะไรจากชีวิตคือร่างกายและจิตใจนี้? ท่านจะอยู่ไปในโลกนี้นานเท่าไหร่ ? เมื่อท่านตาย ท่านจะได้อะไร ? ให้พยายามถามตัวเองเช่นนี้อยู่เสมอ

๑๔. หรือท่านอาจจะน้อมจิตไปสำรวจการกระทำของตัวเองเท่าที่ผ่านมา พิจารณาดูว่า ท่านได้ทำประโยชน์อะไรให้แก่ส่วนรวมหรือไม่? หรือท่านได้ทำอะไรผิดพลาดไปบ้าง? และตั้งใจไว้ว่า ต่อไปนี้ท่านจะไม่ทำสิ่งผิด จะไม่พูดสิ่งที่ไม่ดี ที่ทำให้คนอื่นเดือดร้อนและไม่สบาย

ใจ ท่านจะพูดจะทำแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลแก่โลกนี้ ให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อความสะอาดบริสุทธิ์ของชีวิตของท่านเอง

๑๕. จงเข้าใจว่า เป้าหมายที่ถูกต้องของการฝึกสมาธินั้น คือท่านจะฝึกสมาธิเพื่อให้จิตสงบจากอารมณ์ภายนอกชั่วระยะเวลาหนึ่ง เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิแล้ว จิตนั้นจะมีกำลัง และมั่นคงสภาวจิตเช่นนั้นเองที่มันจะมีความพร้อมในการที่จะรู้ จะเข้าใจปัญหาต่าง ๆ หรือสิ่งต่าง ๆ ที่แวดล้อมตัวท่านอยู่ได้อย่างถูกต้องตามเป็นจริง

๑๖. สรุปว่า ท่านจะฝึกสมาธิเพื่อจะเรียกกำลังจิตจากสมาธินั้นไปพัฒนาความคิดนึก หรือความรู้สึกของท่านให้ถูกต้อง ซึ่งความรู้สึกคิดนึกที่ถูกต้องนั้น แท้จริงแล้วก็คือ " ปัญญา"นั่นเอง

๑๗.จงจำไว้ว่า ปัญหาอันยิ่งใหญ่ในชีวิตของท่านก็คือความทุกข์ความกลัดกลุ้มใจ และความทุกข์นั้นก็จะไม่หมดไปได้เพราะการไหว้วอนบวงสรวงสิ่งศักดิ์สิทธิ์ต่าง ๆ แต่มันจะหมดไปจากใจของท่านได้ถ้าท่านมีปัญญารู้เท่าทันตามเป็นจริงในสิ่งที่ทำให้ท่านเป็นทุกข์นั้น

๑๘. ดังนั้น ในการฝึกสมาธิทุกครั้ง ท่านจึงต้องกำหนดจิตให้สงบเสียก่อน จากนั้นจึงเอาจิตที่สงบนั้นมาพิจารณาทบทวนปัญหาที่ทำให้ท่านเป็นทุกข์

๑๙. ท่านจะต้องรู้ความจริงด้วยว่า ปัญหาหลาย ๆ อย่างท่านไม่สามารถจะแก้ไขมันได้ เพราะมันเป็นสิ่งที่แก้ไขไม่ได้ตามสภาวะแวดล้อมของมัน แต่หน้าที่ของท่านคือ ท่านจะต้องพยายามหาวิธีทำกับมันให้ดีที่สุด โดยคิดว่า ท่านทำได้ดีที่สุดเพียงเท่านี้ ผลจะเกิดขึ้นอย่างไรก็ช่างมันปัญหามันจะหมดไปหรือไม่ก็ช่างมัน ท่านจะได้หรือจะเสียก็ช่างมัน ท่านทำหน้าที่ของท่านได้ดีที่สุดแล้ว ท่านก็ถูกต้องแล้วเรื่องจะดีร้ายได้เสียมันก็ไม่ใช่เรื่องของท่าน

๒๐. ท่านจะต้องเปิดใจให้กว้าง ให้ยอมรับในทุกสิ่งที่เกิดขึ้นว่ามันเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ตามเหตุปัจจัยของมันเช่นเรื่องไม่ดีที่ไม่น่าปรารถนา มันก็อาจจะเกิดขึ้นกับท่านได้ตามเหตุปัจจัยของมัน เพราะทุกสิ่งเป็นของไม่เที่ยงแท้แน่นอนอะไร บางทีมันก็ดี บางที่ก็ไม่ดี มันเป็นอยู่อย่างนี้เอง เรื่องไม่ดีที่ไม่น่าปรารถนานั้น แท้จริงแล้วมันเป็นสิ่งที่มีอยู่คู่โลกนี้มานานแล้ว ทุกคนเกิดมาในโลกก็ล้วนแต่จะต้องประสบกับมันทั้งนั้น แม้ว่าอาจจะมีลักษณะแตกต่างกันบ้างก็ตาม เรื่องไม่ดีไม่น่าปรารถนานั้น ไม่ใช่เกิดมาจากอำนาจของเทวดาฟ้าดิน ที่ไหนเลย มันเป็นของธรรมดาที่มีอยู่ในโลกอย่างนี้เอง

๒๑. จงรู้จักธรรมะข้อที่ว่า "อนิจจตา" ซึ่งแปลว่าความไม่เที่ยง สิ่งที่มีเหตุปัจจัย ปรุงแต่งทั้งหลายในโลกนี้ล้วนแต่เป็นของไม่เที่ยงทั้ง

นั้น ความเปลี่ยนแปลงจากดีไปเป็นเลว เปลี่ยนจากความสมหวังไปเป็นความผิดหวัง ฯลฯ ก็ล้วนแต่เป็นเพราะความเป็นของไม่เที่ยงของมันนั่นเอง ดังนั้นจงอย่าเป็นทุกข์เศร้าโศกไปกับเรื่องดีร้ายได้เสียที่เกิดขึ้นกับตัวเอง แต่จงรู้จักมันว่า มันเป็นอย่างนี้เอง มันไม่เที่ยงแท้แน่นอนเลยสักสิ่งเดียว ถ้าท่านรู้อย่างนี้ด้วยความสงบของสมาธิ จิตของท่านก็จะไม่เป็นทุกข์เลย

๒๒. จงรู้จักธรรมะข้อที่ว่า "ทุกขตา" ซึ่งแปลว่า ความเป็นทุกข์ จงจำไว้ว่า ชีวิตของคนเรานั้นล้วนแล้วแต่มีความทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น ลักษณะของความทุกข์นั้นได้แก่ ความเกิด ความแก่ ความตาย ความเศร้าโศก ความอาลัยอาวรณ์ ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ ความที่ได้รับสิ่งที่ไม่น่าปรารถนา ความพลัดพรากจากคนรักหรือของรัก และความผิดหวัง เหล่านี้แหละคือความทุกข์ที่คนทุกชาติทุกภาษาในโลกนี้กำลังประสบอยู่

๒๓. จงรู้จักธรรมะข้อที่ว่า "อนัตตตา" ซึ่งแปลว่า ความไม่ใช่ตัวเราหรือของเรา หรือความปราศจากแก่นสานที่ยังยืนถาวร ข้อที่ว่าสิ่งทั้งหลายไม่มีตัวตนแก่นสารที่ถาวรนั้น หมายความว่า สิ่งเหล่านั้นมันจะมีอยู่ในโลกนี้เพียงชั่วระยะเวลาหนึ่ง จะนานหรือไม่นานก็แล้วแต่เหตุการณ์ของมันเท่านั้นเอง มันไม่มีสิ่งใดจะคงอยู่ในโลกนี้ได้

ตลอดไป ดังนั้น ตัวตนที่เป็นของยั่งยืนถาวรของมันจึงไม่มีซึ่งสิ่งเหล่านั้น มันหมายรวมทั้งร่างกายและจิตใจของเราทุกคนด้วย

๒๔. เมื่อทุกสิ่งเป็นของไม่เที่ยง ชวนแต่จะทำให้เราเป็นทุกข์กับมัน และไม่ใช่สิ่งที่เป็นแก่นสารถาวรเช่นนั้นแล้ว เราจะมัวไปหลงใหลอยากได้อยากเป็นอะไรในมันให้มากเรื่องไปโดยเปล่าประโยชน์อีกเล่า?

๒๕. ในการฝึกสมาธินั้น ให้แบ่งเวลาออกเป็น ๒ ช่วง คือช่วงแรก ต้องกำหนดจิตให้สงบ ไม่ต้องคิดเรื่องอะไร ส่วนช่วงที่ ๒ จึงอาศัยจิตที่สงบเป็นตัวพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างรอบคอบ

๒๖. พอครบเวลาที่กำหนดไว้แล้ว เมื่อจะเลิกนั่งสมาธิ ก็ให้ตั้งความรู้สึกไว้ว่า ต่อจากนี้ไปท่านจะมีสติพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อยู่ตลอดเวลา ซึ่งการพิจารณานั้น ท่านจะพิจารณา ให้เห็นสภาพที่เป็นจริงของสิ่งเหล่านั้น ซึ่งล้วนแต่ตกอยู่ภายใต้กฎแห่งความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์และความไม่มีแก่นสารถาวรทั้งสิ้น

๒๗. จงเตือนตัวเองว่า ทุกสิ่งกำลังเปลี่ยนแปลงมันไม่เที่ยงแท้แน่นอน มันจะเกิดเรื่องดีที่ถูกใจเราเมื่อไหร่ก็ได้หรือมันจะเกิดเรื่องไม่ดี และขัดใจเราเมื่อไหร่ก็ได้ เพราะสิ่งเหล่านั้นมันไม่เที่ยง ดังนั้นเราจึงต้องทำจิตให้พร้อมรับสถานการณ์เหล่านั้นอยู่เสมอ โดยไม่ต้องดีใจหรือเสียใจไปกับเรื่องเหล่านั้น

๒๘. จงพยายามทำจิตให้ปล่อยวางอยู่เสมอ หมายความว่า ท่านจะต้องพยายาม รักษาจิตให้สะอาด อย่าคิดอะไรให้ตัวเองเป็นทุกข์ อย่าอยากได้อยากเป็นอะไรจนเกินพอดี อย่าถือตัว อย่าถือทิฏฐิมานะ รักษาจิตให้บริสุทธิ์อยู่เสมอ จงน้อมจิตให้มองสภาวะที่สงบ และสะอาดอยู่เสมอ วิธีนี้จะทำให้จิตใจของท่านสงบเย็น ผ่องใส และไม่เดือนร้อนได้เป็นอย่างดีที่สุด

๒๙. จงตั้งใจไว้ว่า แม้ท่านจะออกมาจากการนั่งสมาธิแล้ว แต่ท่านก็จะรักษาจิตให้สะอาดผ่องใสและไม่ถือมั่น ไม่แบกเอาสิ่งต่าง ๆ มาไว้ในใจให้หนักใจเปล่าๆเลย ซึ่งวิธีนี้จะทำให้สมาธิเกิดอยู่ในจิตตลอดเวลา

๓๐. จะคิดเรื่องอะไรก็จงคิดด้วยปัญญา คิดเพื่อที่จะทำให้เกิดความถูกต้อง คิดเพื่อจะช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ และสัตว์ทั้งหลายให้พวกเขาได้รับความสุขสงบในชีวิต คิดเพื่อจะทำหน้าที่ของท่านให้ดีที่สุด คิดจะทำให้ตัวเองและคนอื่นสัตว์อื่นมีความสุขและไม่มีทุกข์อยู่เสมอ

๓๑. จงจำไว้ว่า ไม่มีสิ่งใดที่จะมาทำให้ท่านเป็นทุกข์ได้ นอกจากความคิดผิดของท่านเอง ถ้าท่านคิดผิด ท่านก็จะเป็นทุกข์ ถ้าท่านคิดถูก ท่านก็จะไม่เป็นทุกข์

๓๒. จงอย่าเชื่อถือสิ่งงมงายไร้เหตุผล เช่น เมื่อมีความทุกข์หรือเกิดเรื่องไม่ดีไม่น่าปรารถนาขึ้น ก็ไปบนเจ้าที่เจ้าทาง ไปไหว้จอมปลวก ไหว้ต้นไม้ใหญ่ ฯลฯ ปรารถนาจะให้วิญญาณศักดิ์สิทธิ์ที่ท่านหลงผิดคิดว่ามีอยู่ในสถานที่เหล่านั้น มาช่วยท่านให้พ้นทุกข์อย่างนี้เป็นต้นนี่คือความงมงาย จงละเลิกมันเสีย เพราะมันจะทำให้ท่านสิ้นเปลืองทรัพย์สินและเวลาโดยไม่ได้รับประโยชน์อะไรเลยพระพุทธเจ้าท่านไม่ได้สอนให้เชื่อในสิ่งเหล่านั้น

๓๓.จงรู้ความจริงว่า เรื่องที่น่าพอใจและไม่น่าพอใจนี้เป็นธรรมชาติธรรมดาที่มีอยู่ในโลกนี้ บางทีท่านก็ได้ตามที่ปรารถนา แต่บางทีก็ไม่ได้ตามที่ปรารถนา มันเป็นของธรรมดาอยู่อย่างนี้เอง อย่าตื่นเต้นดีใจหรือเสียใจไปกับมัน

๓๔. ตลอดเวลาที่ท่านกำลังทำกิจการงานอะไรอยู่จงน้อมจิตให้มองเห็นความสงบที่ท่านเคยพบในการฝึกสมาธิและจงมองเห็นความเปลี่ยนแปลงของทุกสิ่งทุกอย่างภายนอก จงแยกมันให้ออกว่า สิ่งหนึ่งคือจิตอันสงบของท่านส่วนอีกสิ่งหนึ่งคือความปรุงแต่งวุ่นวายของโลก สิ่งทั้ง ๒ นี้มันแยกกันอยู่โดยธรรมชาติของมัน

๓๕. ถ้าท่านไม่มองหาความสงบ แต่หันไปอยากได้อยากดีกับสิ่งภายนอก จิตของท่านก็จะสับสนวุ่นวายและเป็นทุกข์ แต่ถ้าท่านมอง

เห็นความสงบของจิตและควบคุมจิตไม่ให้เกิดความอยากความทะเยอทะยานที่ไม่รู้จักพอขึ้นมาแล้ว จิตของท่านก็จะสงบเย็นอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าท่านจะยืน เดิน นั่ง หรือนอนอยู่ที่ใดก็ตาม ไม่ว่าท่านจะเป็นคนร่ำรวยหรือยากจนสักเพียงใดก็ตาม แต่จิตของท่านก็จะไม่เป็นทุกข์ เพราะการฝึกจิตด้วยวิธีการนี้

๓๖. จงใช้ปัญญาแก้ปัญหาเฉพาะหน้าที่อาจจะเกิดขึ้นซึ่งปัญญานั้น หมายถึงความมีสติที่รู้จักประคับประคองจิตให้สะอาดอยู่เสมอ รู้จักทำจิตให้ปล่อยวาง ทำจิตให้โปร่งเบา รู้เท่าทันว่าอะไรถูกอะไรผิด ถ้าผิดท่านจะไม่ทำไม่พูด ถ้าถูกท่านจึงจะทำจะพูด และรู้จักพิจารณาว่าหน้าที่ที่ท่านจะทำกับสิ่งนั้น ๆ คืออะไร แล้วก็ทำหน้าที่นั้นให้ดีที่สุด พยายามแก้ปัญหานั้นให้สงบไปด้วยความบริสุทธิ์ยุติธรรมและถูกต้องที่สุด โดยไม่เห็นแก่ตัว วิธีนี้จะทำให้ปัญญาของท่านคมชัด และจะไม่มีความทุกข์อยู่ในจิตเลย

๓๗. ท่านต้องรู้ว่า คนส่วนมากในโลกนี้เขามีกิเลส คือ ความโลภ โกรธและหลง ดังนั้นบางทีเขาก็คิดถูกและทำถูกแต่บางทีก็คิดผิดและทำผิด บางทีก็โง่ บางทีก็ฉลาด เพราะฉะนั้น ท่านจะต้องให้อภัยเขา ค่อย ๆ พูดกับเขา ไม่ด่าว่ารุนแรงกับเขา ท่านจะต้องใช้ปัญญาของท่านเข้าไปสอนเขาไปชักจูงเขาให้เดินในทางที่ถูก นี่คือหน้าที่ของผู้มี

ปัญญาที่จะเข้าไปเกี่ยวของกับคนโง่ที่มีอยู่ในโลกนี้เป็นจำนวนมากมายมหาศาล ผลที่จะได้รับก็คือท่านจะเป็นคนที่มีจิตใจเยือกเย็นและน่าเคารพกราบไหว้ของคนทั่วไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งท่านจะไม่เป็นทุกข์ร้อนเลย แม้ว่าจะพบเห็นหรือเกี่ยวข้องกับคนมากมายหลายประเภทในโลกนี้อยู่เสมอ

๓๘. การพิจารณาอย่างต่อเนื่อง แม้ในตอนที่ไม่ได้นั่งสมาธิอย่างนี้ คือการปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญา ซึ่งปัญญานั้นสุงสูดแล้วก็คือความรู้จักปล่อยวาง ไม่แบกหามภาระใดๆ มาไว้ในใจจนนอนไม่หลับและเป็นทุกข์นั่นเอง

๓๙. จงจำไว้ว่า การฝึกสมาธินั้น แท้จริงแล้วท่านทำเพื่อให้เกิดปัญญา ซึ่งปัญญานั้นเองที่จะเป็นตัวทำลายความทุกข์ทางใจให้หมดสิ้นไปได้อย่างสมบูรณ์แบบที่สุดไม่ใช่เพียงแค่การอ้อนวอนอธิษฐานเอาอะไร ๆ ตามใจตัวเอง

๔๐.จงตั้งใจไว้ว่า ถ้าจะรู้สึกเป็นทุกข์หงุดหงิดเมื่อไรท่านจะสลัดมันทิ้งเมื่อนั้น ท่านจะไม่เอาอารมณ์นั้นมาไว้ในใจ ถ้าท่านสลัดอารมณ์ไม่ดีให้หลุดไปได้เมื่อใด ท่านก็จะรู้แจ้งธรรมเมื่อนั้น ท่านจะหมดทุกข์เมื่อนั้น ท่านจะได้รับสิ่งที่ดีที่สุดในชีวิตของท่าน ในนาทีที่ท่านสลัดอารมณ์หงุดหงิดไม่สบายออกไปจากใจได้

๔๑. ในตอนเจ็บไข้ได้ป่วย จงอย่าคิดอยากจะหายจากโรคนั้น แต่จงคิดว่า ท่านจะรักษาโรคไปตามเรื่องของมัน บางทีก็หาย บางทีก็ไม่หาย อย่างไรก็ตาม ถึงแม้ท่านไม่เป็นโรคนี้ท่านก็ต้องตายอยู่แล้ว ดังนั้น จึงไม่จำเป็นจะต้องเสียใจหรือหวาดกลัวต่อโรคนั้น

๔๒. จงตามดูความรู้สึกภายในจิตอยู่เสมอ ถ้าจะวิตกกังวลให้ตัดทิ้งเลย ถ้าจะหงุดหงิดตัดทิ้งเลย ถ้าจะห่วงอะไรก็ตัดทิ้งไปเลย ถ้าทำอย่างนี้อยู่เสมอ ปัญญาของท่านก็จะสมบูรณ์เต็มเปี่ยมอยู่ในจิต นี่แหละคือทรัพย์อันประเสริฐสุดในชีวิตของท่าน และสิ่งเลวร้ายต่าง ๆ ก็จะสลายตัวไปเองในที่สุด

๔๓. ปัญหาที่ทำให้ท่านหนักใจเป็นทุกข์ จะไม่เกิดขึ้นในจิต ถ้าท่านทำจิตให้สลัดอารมณ์ดีร้ายเหล่านั้น อยู่เช่นนี้เสมอ

๔๔. สมาธิก็จะมั่นคงต่อเนื่องอยู่ในจิต แม้ท่านจะกำลังเดินเหินไปมาหรือทำการงานทุกอย่างอยู่ ถ้าหากว่าท่านพยายามทำจิตให้ปล่อยวางอยู่อย่างนี้ สมาธิก็จะมั่นคงยิ่งขึ้น

๔๕. อย่าคิดจะให้สิ่งต่าง ๆ มันเป็นไปตามใจของท่านหมด แต่จงคิดว่า มันจะเกิดเรื่องดีร้ายอย่างไรก็ให้มันเกิดท่านจะพยายามหาทางแก้ไขมันไปตามความสามารถแก้ได้ก็เอา แก้ไม่ได้ก็เอา เรื่องดีก็ทิ้ง

เรื่องร้ายก็ทิ้ง สุขก็ทิ้ง ทุกข์ก็ทิ้ง แล้วจิตของท่านก็จะเป็นอิสระและไม่เป็นทุกข์เลย

๔๖. ท่านจงอย่าปล่อยให้ความอยาก ความรักตัวหวงตัว เกิดขึ้นในจิต เพราะธรรมชาติอย่างนั้นมันเป็นสิ่งสกปรกที่จะบั่นทอนจิตของท่านให้ตกต่ำและเป็นทุกข์

๔๗. พอมีเวลาว่าง จงน้อมจิตเข้าสู่สมาธิอันสะอาดบริสุทธิ์อยู่เสมอ แม้จะทำครั้งละ ๕ นาที สมาธิที่ถูกต้องก็จะเกิดขึ้นในจิตได้เช่นเดียวกัน และจะเพิ่มปริมาณความสงบสะอาดของมันขึ้นเรื่อยไป จิตของท่านก็จะมั่นคงแข็งแกร่งยิ่ง ๆ ขึ้นไป

๔๘. จงอย่าคิดว่า ฉันปฏิบัติไม่ได้ ฉันไม่มีกำลังใจที่จะปฏิบัติควบคุมจิตของตัวเอง อย่าคิดอย่างนั้นเป็นอันขาด เพราะความคิดอย่างนั้นมันเป็นการดูหมิ่นตัวเอง เป็นการตีค่าตัวเองต่ำเกินไป ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้องเลย

๔๙. เมื่อมีปัญหายุ่งยากเกิดขึ้น จงหยุดคิดทุกอย่างก่อน ให้น้อมจิตเข้าสู่การกำหนดลมหายใจ นับ ๑-๒ กลับไปกลับมาพร้อมกับลมหายใจนั้น สักนาทีหนึ่ง แล้วจึงน้อมจิตเข้าไป พิจารณาปัญหานั้นว่านี่มันคืออะไร? ทำอย่างไรเราจึงจะไม่เป็นทุกข์ไปกับมัน? เราควรจะทำอย่างไรจึงจะทำให้เรื่องนี้มันสงบไปได้อย่างถูกต้องที่สุด?

๕๐. การทำอย่างนี้จะทำให้ท่านสามารถเข้าใจสถานการณ์นั้น ๆ ได้อย่างถูกต้อง และท่านจะเกิดความคิดที่เฉียบแหลมในการที่จะแก้ไขปัญหานั้นได้ด้วยสติปัญญาของตัวเอง

๕๑. หลักสำคัญที่จะลืมไม่ได้ก็คือ จงปล่อยวางอยู่เสมอ จงทำจิตให้ปล่อยวาง อย่าเก็บเอาสิ่งใดมาค้างไว้ในใจด้วยความอยากเป็นอันขาด แล้วปัญหาทุกอย่างก็จะสลายตัวไปในที่สุด โดยที่ท่านจะไม่เป็นทุกข์

๕๒. พอถึงเวลาก็นั่งสมาธิอีก

๕๓.พอออกจากสมาธิก็ตามดูจิต และทำจิตให้ปล่อยวางเรื่อยไป

๕๔. จงมองเห็นความไม่เที่ยงของทุกสิ่งอยู่เป็นประจำ

๕๕. จงยอมรับการเกิดขึ้นของทุกสิ่ง ยอมให้มันเกิดขึ้นได้กับท่าน ไม่ว่ามันจะเป็นเรื่องที่ดีหรือเลวร้ายสักเพียงใดก็ตาม และพยายามหาทางทำกับมันให้ดีที่สุดโดยไม่ต้องเป็นทุกข์ไปกับมัน

๕๖. นี่คือการฝึกจิตให้สงบและฉลาด ซึ่งท่านทุกคนสามารถที่จะทำได้ไม่ยากนัก

๕๗. จงคิดเสมอว่า ชีวิตท่านกำลังเดินเข้าไปหาความตาย และความพลัดพรากจากทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้เพราะฉะนั้นจงอย่าประมาท คือ อย่ามัวเมาสนุกสนานอยู่ในโลก โดยไม่มองหาทางหลุดรอดให้กับ

ตัวเอง เพราะความประมาทอย่างนั้น มันจะทำให้ท่านพลาดโอกาสที่จะได้รับสิ่งที่ดีที่สุดในชีวิต ซึ่งหมายถึงสติปัญญาความหลุดพ้น

๕๘. ความหลุดพ้นทางจิต คือ ความที่จิตไม่เป็นทุกข์กลัดกลุ้ม

๕๙. ธรรมชาติแห่งความหลุดพ้นนี้ ท่านทุกคนสามารถที่จะเข้าถึงได้ ถ้าหากท่านฝึกจิตของท่านให้ถูกต้องซึ่งการฝึกอย่างนี้เรียกกันว่า "การปฏิบัติธรรม" นั่นเอง

๖๐. ถ้าท่านฝึกจิตให้เป็นสมาธิ และใช้สติตามดูอาการภายในจิตของตัวเอง และทำจิตให้ปล่อยวางอยู่อย่างนี้เสมอแล้ว ความทุกข์ก็จะไม่เกิดขึ้นในจิตของท่านเลย

๖๑. อย่าเชื่อง่ายจนเกินไปอย่าคิดว่าใครพูดอย่างไรก็จะเป็นจริงตามนั้น อย่าเชื่ออย่างนั้น ยกตัวอย่างเช่น ถ้ามีอาจารย์สอนธรรมะ ว่าต้องปฏิบัติอย่างนี้ ๆ จึงจะถูก ธรรมะของฉันเท่านั้นที่ถูกต้อง ธรรมะของคนอื่นไม่ถูกต้อง หรือพูดว่า จิตกับใจต่างกัน ใจนั้นอยู่บนจิต ส่วนจิตนั้นซ่อนอยู่ใต้ใจ ฯลฯ อย่างนี้ก็อย่าเพิ่งเชื่อ เพราะนั่นมันเป็นเพียงความคิดเห็น ของเขาแนวหนึ่งเท่านั้น จะเอามาเป็นมาตรฐานว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้องสมบูรณ์แล้วไม่ได้

๖๒. แต่การฝึกทำจิตให้ปล่อยวาง จนจิตมันวางได้จริง มันไม่ยึดติดอยู่ในอารมณ์ทุกรูปแบบได้จริง นั่นแหละจึงจะเป็นธรรมะที่ถูก

ต้องแท้จริง เพราะความทุกข์จะหมดไปจากจิตใจของท่านได้จริง ๆ จากการฝึกปฏิบัติอย่างนั้น

๖๓. จงจำไว้ว่า สมาธินั้น ท่านทำเพื่อให้จิตหยุดคิดปรุงแต่งแล้ว กำลังความมั่นคง และความสงบของจิตก็จะเกิดขึ้น

๖๔. การทำสมาธินั้น เพียงแต่สำรวมจิตเข้าสู่อารมณ์อันเดียว ด้วยการนับหรือ กำหนดอะไรสักอย่างหนึ่ง อยู่อย่างต่อเนื่องและเงียบเชียบ เท่านี้ก็ถูกต้องแล้ว สมาธินั้นจะถูกต้อง และจะทำให้เกิดปัญญาได้จริง

๖๕. การฝึกจิตให้สงบ และฝึกคิดให้เกิดความรู้เท่าทันสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง นี้คือการปฏิบัติธรรม ตามแนวทางของพระพุทธศาสนา เพื่อความหมดทุกข์ในที่สุด

๖๖. จงเข้าใจว่า การปฏิบัติธรรม เป็นเรื่องของการฝึกจิต ให้สงบและฉลาด ให้รู้จักหยุดคิดปรุงแต่งเป็นบางครั้ง และให้รู้จักทำจิตให้ปล่อยวางอยู่ตลอดเวลา ความทุกข์ก็จะสลายไปทีละเล็กละน้อยตามกาลเวลาของมัน และจากประสบการณ์ของท่าน

๖๗. จงทำจิตให้ปล่อยวางอยู่เสมอ แล้วปัญหายุ่งยากก็จะละลายไป อย่าตระหนี่ อย่าเห็นแก่ได้ อย่าเห็นแก่ตัว และจงให้ทานอยู่เสมอ

๖๘. อย่าท้อถอยในการฝึกจิตให้สงบและฉลาด

๖๙.มีเวลาเมื่อไหร่ จงทำจิตให้สงบเมื่อนั้น และเมื่อสงบแล้วก็จงถอนจิตออกมาพิจารณาสิ่งแวดล้อมทุกอย่างและอย่าถือมั่นมันไว้ในใจ

๗๐. จงยอมให้คนอื่นได้เปรียบท่าน โดยไม่ต้องโต้เถียงกับเขา แล้วท่านจะเป็นผู้ชนะอย่างถาวร หมายความว่า ท่านจะชนะความทุกข์ใจได้อย่างถาวร แม้ว่าจะมีคนมากลั่นแกล้งท่านหรือตั้งตัวเป็นศัตรูกับท่านอยู่เสมอก็ตาม

๗๑. จงเชื่อว่า เมื่อท่านทำดีแล้วถูกต้องแล้ว มันก็ดีแล้วและถูกต้องแล้ว คนอื่นจะรู้ความจริงหรือไม่ เขาจะยอมรับและสรรเสริญท่านหรือไม่ นั่นไม่ใช่เรื่องของท่านแต่เรื่องของท่านคือ ท่านต้องทำดีให้ดีที่สุด และทำให้ทุกสิ่งถูกต้องที่สุด โดยไม่หวังผลตอบแทน เมื่อนั้นท่านก็จะเป็นมนุษย์ผู้มีความประเสริฐสุดอยู่ในตัวท่านเอง

๗๒. จงพยายามเข้าหาครูบาอาจารย์ผู้มีปัญญา ที่จะสอนท่านให้รู้แจ้งธรรมะได้อยู่เสมอ การเข้าใกล้สมณะที่เป็นเช่นนั้น จะช่วยให้ท่านได้สติปัญญาและรู้จักแนวทางในการดำเนินชิวิตของท่านอย่างถูกต้อง

๗๓. อย่าลืมหลักปฏิบัติที่ว่า หยุดคิดให้จิตสงบแล้วจากนั้นจึงคิดอย่างสงบ เพื่อทำจิตให้ปล่อยวางอยู่เสมอ

๗๔. อย่าถือมั่นว่า ชีวิตคือร่างกายและจิตใจของท่านเป็นของเที่ยงแท้แน่นอน ถ้าใครถือเช่นนั้น เขาก็จะเป็นทุกข์เพราะชีวิตที่ไม่เคยแน่นอนของเขา

๗๕.จงหมั่นเสียสละทรัพย์สินเงินทองให้แก่ผู้อื่นอยู่เสมอ การกระทำอย่างนี้จะช่วยให้จิตของท่านสะอาดและมีความพร้อมที่จะบรรลุถึงความหลุดพ้นได้ในที่สุด

๗๖.จงเตือนตัวเองอยู่เสมอว่า ตายแล้วท่านจะไม่ได้อะไรไป ดังนั้น จงฝึกจิตให้ สงบและปล่อยวางอยู่เสมออย่าเห็นแก่ตัว อย่าตระหนี่ ฯลฯ แล้วท่านก็จะบรรลุถึงความหลุดพ้นได้ตามที่ปรารถนา

๗๗. จิตที่สะอาด ปราศจากความอยาก และความถือมั่นในตัวเอง นั่นแหละคือจิตที่หลุดพ้นจากความทุกข์แล้วอย่างสิ้นเชิง จงพยายามฝึกจิตให้เป็นเช่นนั้น

๗๘. การปฏิบัติธรรมที่แท้จริง ไม่ใช่เรื่องลึกลับมหัศจรรย์ที่ทำไปเพื่อการติดต่อพบปะกับดวงวิญญาณต่าง ๆ ไม่ใช่อย่างนั้น แต่การปฏิบัติธรรมที่แท้ เป็นเรื่องของการฝึกจิตให้สงบและฉลาด ให้จิตมั่นคงและปล่อยวาง ความทุกข์จะหมดไปด้วยการปฏิบัติอย่างนี้เท่านั้น

๗๙. อย่ายึดถือทุกสิ่ง และจงปล่อยวางทุกสิ่ง แล้วความทุกข์กลัดกลุ้มก็จะหมดไปทุกสิ่ง ในขณะที่ท่านจะสามารถทำการงานและแสวงหาอะไร ๆ ที่ถูกต้องได้ทุกสิ่ง

๘๐. ความทุกข์จะไม่หมดไป เพราะท่านได้อะไร ๆ สมใจอยาก แต่การได้อะไรสมใจอยากนั่นแหละที่จะทำให้ท่านเป็นทุกข์ในสักวันหนึ่งคือวันที่สิ่งนั้นมันหายไปจากท่าน

๘๑. แต่ความทุกข์จะหมดไป เพราะท่านมีจิตที่สงบและฉลาด รู้จักหยุดและปล่อยวาง รู้จักสร้างสรรค์และเสียสละ อย่างนี้เรื่อยไป

๘๒.ในขณะที่ทำสมาธิ ถ้ามันมีความคิดมากมายประดังเข้ามา ก็จงดูมันและรอมันสักครู่หนึ่ง ความคิดมากมายนั้นก็จะสลายไป

๘๓. จงรู้ว่า สมาธินั้น จะต้องมีอยู่เสมอ แม้ท่านจะทำกิจการงานใด ๆ อยู่ก็ตาม

๘๔. สมาธิเปรียบเหมือนลมหายใจที่มีอยู่ตลอดเวลาแต่ท่านลืมดูมันเท่านั้นเอง ถ้ารู้อย่างนี้ สมาธิก็จะกลายเป็นสิ่งที่ฝึกได้ไม่ยาก

๘๕. เพียงแต่ท่านสำรวมจิตเข้ามา เลิกสนใจสิ่งภายนอกเสียเท่านั้น สมาธิก็จะปรากฏขึ้นมาในจิตทันที

๘๖. จงรู้ไว้ว่า สมาธิอย่างเดียวยังไม่สามารถทำให้จิตของท่านหมดทุกข์ได้ แต่สมาธินั้นจะต้องมีปัญญาประกอบด้วย ท่านจึงจะเอาชนะปัญหาทางใจของท่านได้

๘๗. ศีล สมาธิ ปัญญา เท่านั้นคือทางออกไปจากความทุกข์ทั้งหลายทั้งปวง ทางอื่นหรือลัทธิความเชื่ออย่างอื่น ไม่สามารถจะทำให้ท่านหลุดพ้นออกไปจากความทุกข์ได้

๘๘. การอ้อนวอนหรือบนบานสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เพื่อให้ได้อะไร ๆ ตามท่านปรารถนานั้น มันก็ขึ้นอยู่กับกฎแห่งความไม่เที่ยงเหมือนกัน บางทีก็ได้บางทีก็ไม่ได้ และที่ท่านได้อะไรมา ก็เพราะมันมีเหตุที่จะทำให้ท่านได้สิ่งนั้นอยู่แล้วมันจึงได้มา ไม่ใช่มันได้มาเพราะสิ่งอื่นมาช่วยให้ท่านได้มา ไม่ใช่อย่างนั้นเลย

๘๙. อย่างไรก็ตาม แม้ท่านจะได้อะไร ๆ มาตามที่ปรารถนา แต่สิ่งนั้นก็จะไม่อยู่กับท่านอย่างถาวรตลอดไปสักวันหนึ่งมันก็จะสูญเสียไปจากท่านอยู่ดี ดังนั้นผู้มีปัญญาจึงไม่ควรปรารถนา หรืออ้อนวอนเพื่อจะได้จะเป็นอะไรเลย

๙๐. เพียงแต่ว่า ท่านทำมันให้ดีที่สุด ต้องการจะได้อะไร ก็จงใช้สติคิดดูว่าทำอย่างไรจึงจะได้สิ่งนั้นมาด้วยความบริสุทธิ์และถูกต้อง

แล้วก็ทดลองทำไปตามนั้น ถ้ามีเหตุปัจจัยที่จะได้ มันก็จะได้ของมันเอง แต่ถ้าไม่ได้ก็ให้มันแล้วไป อย่าเป็นทุกข์ไปกับมัน

๘๑. ถ้าทำอย่างนี้ ท่านก็มีสิทธิ์ที่จะได้อะไร ๆ เหมือนเดิม และที่ดีไปกว่านั้นคือ ถึงแม้ท่านจะไม่ได้สิ่งนั้น ๆ ท่านก็จะไม่เป็นทุกข์ หรือเมื่อได้มาแล้วและมันเกิดสูญเสียไป ท่านก็จะไม่เป็นทุกข์อีกเช่นเดียวกัน ประโยชน์ของการปฏิบัติธรรม เพื่อการรู้เท่าทันสิ่งทั้งปวงนั้น มันดีอยู่อย่างนี้ คือมันจะทำให้ท่านไม่เป็นทุกข์ในทุก ๆ กรณี

๘๒. ดังนั้น จงฝึกจิตให้สงบด้วยสมาธิ เพื่อจะเรียกปัญญาคือความฉลาดของจิตให้เกิดขึ้นมา เพื่อจะเอาไปใช้แก้ปัญหา ด้วยการทำจิตให้ปล่อยวางอยู่เสมอ และในที่สุดความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงก็จะเกิดขึ้นอย่างถูกต้องได้ไม่ยากนัก

๘๓. เวลาพบกับอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ มันชวนให้ท่านโกรธ หรือเดือดร้อนใจขึ้นมา จงอย่าเพิ่งพูดอะไรออกไป หรือจงอย่าเพิ่งทำอะไรลงไป แต่จงคิดให้ได้ก่อนว่า นี่คือสิ่งที่คนในโลกนี้ไม่ปรารถนาจะพบเห็น แต่ทุกคนก็ต้องพบกับมัน สิ่งนี้คือสิ่งที่ท่านจะเอาชนะมันด้วยการสลัดมันให้หลุดออกไปจากใจก่อน ถ้าท่านสลัดมันออกไปจากใจได้ ท่านก็จะเป็นอิสระและไม่เป็นทุกข์ เมื่อท่านไม่เป็นทุกข์เพราะมัน ก็หมายความว่าท่านชนะมัน

๙๔. เมื่อคิดได้ดังนั้น จนจิตมองเห็นสภาวะที่ใสสะอาดในตัวมันเองแล้ว จงหวนกลับไปคิดว่า แล้วเราจะแก้ปัญหานี้อย่างไร ? ไม่กี่นาทีท่านก็จะรู้วิธีที่จะแก้ปัญหานั้นอย่างถูกต้องที่สุดและฉลาดเฉียบแหลมที่สุด โดยที่ท่านจะไม่เป็นทุกข์กับเรื่องนั้นเลย

๙๕. เวลาที่พบกับความพลัดพรากสูญเสีย ก็จงหยุดจิตไว้อย่างที่ได้กล่าวมาแล้ว และจงยอมรับว่า นี่คือสภาวะธรรมดาที่มีอยู่ในโลก มันเป็นของที่มีอยู่ในโลกนี้มานานแล้ว ท่านจะไปตื่นเต้นเสียอกเสียใจกับมันทำไม ? มันจะเป็นอย่างไรก็ให้มันเป็น ไม่ต้องตื่นเต้น และจงคิดให้ได้ว่า ในที่สุดแล้ว ท่านจะต้องพลัดพรากและสูญเสียแม้กระทั่งชีวิตของท่านเอง วิธีคิดอย่างนี้จะทำให้ท่านไม่เป็นทุกข์เลย

๙๖. เวลาประสบกับเรื่องที่ไม่ดี จงอย่าคิดว่า ทำไมถึงต้องเป็นเรา? ทำไมเรื่องอย่างนี้จึงต้องเกิดขึ้นกับเรา? จงอย่าคิดอย่างนั้นเป็นอันขาด เพราะยิ่งคิดเท่าไหร่ ท่านก็ยิ่งจะเป็นทุกข์เท่านั้น ความคิดอย่างนั้นไม่ใช่วิธีแก้ปัญหา

๙๗. จงคิดอย่างนี้เสมอว่า ไม่เรื่องดีก็เรื่องเลวเท่านั้นแหละที่จะเกิดขึ้นกับเรา ไม่ต้องตื่นเต้นกับมัน จงยอมรับมัน กล้าเผชิญหน้ากับมันและทำจิตให้อยู่เหนือมันด้วยการไม่ยึดมั่นในมัน และไม่อยากจะให้มันเป็นไปตามใจของท่าน แล้วท่านก็จะไม่เป็นทุกข์

๙๘. จงเฝ้าสังเกตดูความรู้สึกของตัวเองอยู่เสมอ ถ้าจะไม่สบายใจ จงหยุดคิดเรื่องนั้นทันที ถ้าสบายใจอยู่ก็จงเตือนตัวเองว่า อย่าประมาท ระวังสิ่งที่มันจะทำให้เราไม่สบายใจจะเกิดขึ้นกับเรา ให้ท่านพร้อมรับมันอย่างนี้ ด้วยจิตที่เปิดกว้างอยู่เสมอ

๙๙. จงรู้ความจริงว่า ทั้งความพอใจและความไม่พอใจ ก็ล้วนแล้วแต่เป็นสิ่งที่ท่านจะต้องปลดเปลื้องมันออกไปจากใจของท่าน จิตของท่านจึงจะเป็นอิสระเสรีได้ถึงที่สุด

๑๐๐. ถ้าจะเกิดความสงสัยอะไรขึ้นสักอย่างหนึ่ง ก็จงตอบตัวเองว่า อย่าเพิ่งสงสัยมันเลย จงทำจิตให้สงบและเพ่งให้เห็นความสะอาดบริสุทธิ์ภายในจิตของตัวเองอย่างชัดเจน และสรุปว่า ไม่มีอะไรที่จะดีไปกว่าการเข้าถึงสภาวะแห่งความสงบและเป็นอิสระเสรี ภายในจิตของท่านได้

๑๐๑. ความรู้ชัดในการรักษาจิตให้สงบและสะอาดอยู่เสมอ นี่แหละคือสติปัญญาความรู้แจ้งธรรมตามความเป็นจริง ความทุกข์จะเกิดขึ้นในใจของท่านไม่ได้เลย

๑๐๒. เมื่อถึงเวลาพักผ่อน จงเข้าสู่สมาธิตามสมควรแก่เวลาที่จะเอื้ออำนวย กำหนดจิตให้ตั้งมั่นอยู่กับลมหายใจ นับ ๑-๒ ครั้งแล้วครั้ง

เล่า ไม่ต้องสนใจสิ่งอื่น ไม่ต้องปรารถนาจะเห็นหรือจะได้จะเป็นอะไรจากการทำสมาธิ

๑๐๓. เมื่อจิตสงบเย็นแล้ว จึงเพ่งพิจารณาชีวิตสิ่งแวดล้อม และปัญหาที่ตัวเองกำลังประสบอยู่ แล้วสรุปว่า สิ่งทั้งหลายเหล่านั้นไม่ควรยึดมั่นถือมั่นเลย

๑๐๔. จงทำกับปัญหาทุกอย่างให้ดีที่สุด ใช้ปัญญาแก้ไขมัน ไม่ต้องวิตกกังวลกับมัน ถึงเวลาแล้วจงเข้าสู่สมาธิได้เวลาแล้วจงออกมาสู้กับปัญหา อย่างนี้เรื่อยไป

๑๐๕. จงปฏิบัติเช่นนี้ทุกวัน แล้วจิตของท่านก็จะบรรลุถึงความสะอาดบริสุทธิ์ได้อย่างสมบูรณ์สูงสุด ในสักวันหนึ่งซึ่งไม่นานนัก

ทั้งหมดนี้คือ แนวทางที่ถูกต้องที่สุดในการที่จะเอาชนะความทุกข์ในชีวิตของท่าน ซึ่งแนวทางนี้เรียกว่า "การปฏิบัติธรรมเพื่อความหลุดพ้น " อันเป็นเนื้อแท้ของพระพุทธศาสนา ที่พระพุทธองค์ทรงพระประสงค์ที่จะให้ทุกคนเข้าถึงเพื่อความหมดทุกข์ทางใจในที่สุด

ที่ปรึกษากิตติมศักดิ์และผู้อุปถัมภ์ในการจัดพิมพ์

พระราชวิสุทธิมงคล

เจ้าคณะเขตดอนเมือง

เจ้าอาวาสวัดดอนเมือง พระอารามหลวง

คณะผู้จัดทำ

พระครูวินัยธรเกษม	ธมฺมรโต	ที่ปรึกษา
พระครูอดุลกิจจาทร	ทีปาสโย	ที่ปรึกษา
พระครูปลัดวิชาญ	ชาตวีโร	ที่ปรึกษา
พระครูสมุห์สุทิ	ทิวงฺกโร	ที่ปรึกษา
พระปลัดพัทรพล	ภทฺทโก	ที่ปรึกษา
พระครูใบฎีกาพักตร์	อคฺคปุญฺโญ	ที่ปรึกษา
น.อ.ทองสุก	จทัชบุตร	ที่ปรึกษา
น.ท.จำรัส	เดชจรัศรี	ที่ปรึกษา
พ.อ.อ.เฉลิม	หันกระสัน	ที่ปรึกษา
พระมหาเรืองศักดิ์	กิตฺติโสภโณ	ดำเนินงาน/พิมพ์/ตรวจทาน/ออกแบบรูปเล่ม
พระมหาพรชัย	กิตฺติญาโณ	กรรมการ/พิมพ์/ตรวจทาน
พระภิกษุสงฆ์วัดดอนเมืองทุกรูป		กรรมการ
นายเชษฐพงค์	นภาคณาพร	ตรวจทาน

หนังสือเล่มนี้ หากมีข้อบกพร่อง หรือผิดพลาดประการใด
ทางคณะผู้จัดทำขออภัยมา ณ โอกาสนี้ด้วย
และขอน้อมรับคำติชมเพื่อนำไปแก้ไขในโอกาสต่อไป.

คณะกรรมการวัดดอนเมือง พระอารามหลวง		
ชื่อ	นามสกุล	ตำแหน่ง
น.ท.จำรัส	เดชจรัสศรี	ไวยาวัจกร/หัวหน้ากรรมการ
คุณประทีป	น้อยเกริกกิจ	ไวยาวัจกร
ร.ต.เปรมปรี	สายถวิล	กรรมการ
คุณขวัญเมือง	สังข์นุช	กรรมการ
พ.อ.อ.เฉลิม	หันกระสัน	กรรมการ

หนี้สินทรัพย์นับจดชดใช้ไหว
ใช้ไม่หมดจดไม่ถ้วนคำนวณนาน

หนี้น้ำใจการุณย์บุญคุณขาน
หมดลมปราณไม่หมดทดแทนคุณ

น.อ. ทองสุก จุฑัชบุตร

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ
๓๑๔ - ๓๑๖ ซอยบ้านบาตร ถนนบำรุงเมือง กทม. ๑๐๑๐๐
โทร. ๐-๒๒๒๓-๓๓๕๑, ๐-๒๒๒๓-๕๕๔๘ โทรสาร ๐-๒๒๒๑-๐๑๓๕
นายพีรพล กนกวลัย ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา

วัดดอนเมืองเหลืองอร่ามงามรุ่งโรจน์
งามทั้งโบสถ์เจดีย์สีสดใส
งามกุฏิงามศาลาอ่าอำไพ
งามทรงไทยทรงธรรมงามดอนเมือง

น.อ.ทองสุก จทัชบุตร